

Οδηγίες χρήσης

ΕΛΛΗΝΙΚΑ (EL)

Καταγραφή κύκλου

Οδηγίες χρήσης



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Επικοινωνία: medicalcompliance@group.apple.com



ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΒΕΤΙΑ:
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΛΒΕΤΙΑ:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Ελβετία

ΠΡΟΒΛΕΠΟΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ (ΠΕΡΙΟΧΕΣ ΕΝΤΟΣ ΤΗΣ ΕΕ)

Η Καταγραφή κύκλου είναι μια εφαρμογή (λογισμικό μόνο) που προορίζεται για καταγραφή, πρόβλεψη και ενημέρωση των χρηστών σχετικά με την εμμηνορροϊκή τους υγεία. Η Καταγραφή κύκλου αναλύει τις εισόδους χρήστη, όπως τυπική διάρκεια κύκλου, τυπική διάρκεια περιόδου, ροή περιόδου και αποτελέσματα τεστ ωορρηξίας, μαζί με μια συγκεντρωτική τιμή καρδιακών παλμών ακινησίας από το HealthKit. Οι χρήστες μπορούν επίσης να καταγράψουν χειροκίνητα τις ακόλουθες πληροφορίες για σκοπούς αναφοράς, αλλά αυτές οι εισοδοί δεν έχουν καμία επίδραση στις προβλέψεις: κηλίδες (μεσοεμμηνική αιμόρροια), συμπτώματα, αποτέλεσμα τεστ προγεστερόνης, αποτέλεσμα τεστ εγκυμοσύνης, ποιότητα τραχηλικής βλέννας, βασική θερμοκρασία σώματος και σεξουαλική δραστηριότητα. Τα δεδομένα εισόδου χρήστη μπορούν να καταγραφούν χειροκίνητα ή να εισαχθούν από εφαρμογές τρίτων. Οι εμφανιζόμενες προβλέψεις προορίζονται μόνο για ενημερωτική χρήση.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΗ

Η Καταγραφή κύκλου δεν ενδείκνυται για αντισυλληπτική χρήση, ούτε προορίζεται για ίαση, μετριασμό, θεραπεία ή πρόληψη οποιασδήποτε νόσου.

ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΓΡΑΦΗΣ ΚΥΚΛΟΥ

Διαμόρφωση/Κατατόπιση

- Για να δείτε τη διαθεσιμότητα ανάλογα με την περιοχή και τη συμβατότητα συσκευών για την Καταγραφή κύκλου, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://support.apple.com/el-gr/HT210407>.
- Ενημερώστε το Apple Watch και το iPhone στην πιο πρόσφατη έκδοση λειτουργικού συστήματος.
- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Μεταβείτε στην «Καταγραφή κύκλου».
- Αγγίξτε «Έναρξη» και μετά ακολουθήστε τις οδηγίες στην οθόνη.
- Για έξοδο από την κατατόπιση ανά πάσα στιγμή, αγγίξτε «Ακύρωση».
- Όταν ολοκληρωθεί η κατατόπιση, μπορείτε να ξεκινήσετε την καταγραφή του κύκλου σας.

Τρόπος καταγραφής κύκλου

- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Αγγίξτε «Καταγραφή κύκλου».
- Κάντε σάρωση στη σωστή ημερομηνία και μετά αγγίξτε το οβάλ σχήμα για καταγραφή της περιόδου σας.
- Για να προσθέσετε περισσότερες πληροφορίες, κάντε κύλιση προς τα κάτω και αγγίξτε μια κατηγορία, κάντε μια αλλαγή και μετά αγγίξτε «Τέλος». Μπορείτε να καταγράψετε συμπτώματα, κηλίδες, τη βασική θερμοκρασία σώματος και πολλά άλλα.

Για καταγραφή του κύκλου σας στο Apple Watch, ανοίξτε την «Καταγραφή κύκλου», κάντε σάρωση στη σωστή ημερομηνία και μετά αγγίξτε το οβάλ σχήμα για καταγραφή της περιόδου σας.

Εμφάνισης της ημερομηνίας της επόμενης και της πιο πρόσφατης περιόδου

- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Αγγίξτε «Καταγραφή κύκλου».
- Κάντε κύλιση μέχρι τις «Προβλέψεις» για να δείτε πότε θα αρχίσει πιθανώς η επόμενη περιόδός σας. Αν δεν εμφανίζεται η εκτίμηση, αγγίξτε «Εμφάνιση όλων» δίπλα στις Προβλέψεις.

- Κάντε κύλιση μέχρι τη Σύνοψη για να δείτε την ημερομηνία αρχής της πιο πρόσφατης περιόδου σας και την τυπική διάρκεια του κύκλου σας.

Αν θέλετε να δείτε τις ημερομηνίες στο Apple Watch, ανοίξτε την «Καταγραφή κύκλου», κάντε κύλιση προς τα κάτω μέχρι την επιλογή «Πρόβλεψη περιόδου» ή «Πιο πρόσφατη περίοδος».

Τρόπος καθορισμού γνωστοποιήσεων για καταγραφή περιόδου και γονιμότητας

- Στο iPhone, ανοίξτε την εφαρμογή «Υγεία» και μετά αγγίξτε «Περιήγηση».
- Αγγίξτε «Καταγραφή κύκλου».
- Κάντε κύλιση προς τα κάτω και αγγίξτε «Επιλογές».
- Επιλέξτε «Προβλέψεις περιόδου» και «Γνωστοποιήσεις περιόδου». Αυτές οι γνωστοποιήσεις μπορούν να σας ενημερώνουν πότε πρόκειται να αρχίσει η περίοδός σας και να σας ρωτούν αν η περίοδός σας έχει τελειώσει.
- Επιλέξτε «Πρόβλεψη γονιμότητας» και «Γνωστοποίηση γονιμότητας». Αυτές οι γνωστοποιήσεις μπορούν να σας ενημερώνουν πότε θα αρχίσουν πιθανώς οι γόνιμες ημέρες σας ή ότι ενημερώθηκαν οι γόνιμες ημέρες σας βάσει νέων πληροφοριών.

Οι προβλέψεις θα εμφανιστούν αφού εισαγάγετε τουλάχιστον δύο περιόδους στην Καταγραφή κύκλου και βασίζονται στα καταγραφικά δεδομένα. Αν καταγράψετε μια περίοδο πριν από την προβλεπόμενη έναρξή της, δεν θα λάβετε γνωστοποίηση πρόβλεψης περιόδου για τον εν λόγω κύκλο. Οι γνωστοποιήσεις εμφανίζονται στο Apple Watch και στο iPhone σας.

Τρόπος διαγραφής της Καταγραφής κύκλου στο Apple Watch

Μπορείτε να αφαιρέσετε την Καταγραφή κύκλου από την οθόνη Αφετηρίας στο Apple Watch:

- Στο Apple Watch, μεταβείτε στην οθόνη Αφετηρίας.
 - Αν είστε στην προβολή πλέγματος, αγγίξτε και κρατήστε ελαφρώς πατημένη την Καταγραφή κύκλου μέχρι να αρχίσει να τρεμοπαίζει.
 - Αγγίξτε την εφαρμογή και μετά αγγίξτε το εικονίδιο «x».
 - Αν είστε στην προβολή λίστας, σαρώστε προς τα αριστερά στην Καταγραφή κύκλου και μετά αγγίξτε το εικονίδιο Κάδου.
 - Αγγίξτε «Διαγραφή».
 - Πατήστε το Digital Crown για να ολοκληρώσετε τη διαδικασία.
-

ΑΣΦΑΛΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΔΟΣΗ

Η ικανότητα της Καταγραφής κύκλου να προβλέπει τις προσεχείς ημερομηνίες αρχής της περιόδου και των γόνιμων ημερών ελέγχθηκε σε μια μελέτη 210 συμμετεχόντων. Βασίζεται σε έναν αλγόριθμο βαθιάς μάθησης που βασίζεται στον καρδιακό ρυθμό (όταν υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα καρδιακών παλμών) ώστε να παρέχει προβλέψεις αρχής περιόδου και γόνιμων ημερών. Η Καταγραφή κύκλου περιλαμβάνει την αρχή της περιόδου στις εμφανιζόμενες προβλέψεις στο 80% του χρόνου. Σε επίπεδο πληθυσμού: Το 83,4% των προβλεπόμενων γόνιμων ημερών θα έχει τουλάχιστον μία γόνιμη ημέρα (ορίζεται ως μια ημέρα εντός 5 ημερών πριν από την ωορρηξία ή ως η ημέρα της ωορρηξίας).

ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ

Αν αντιμετωπίσετε δυσκολίες κατά τη χρήση της Καταγραφής κύκλου, ανατρέξτε στον οδηγό αντιμετώπισης προβλημάτων παρακάτω.

Πρόβλημα: Ο χρήστης δεν λαμβάνει προβλέψεις αρχής περιόδου.

Λύση: Η δυνατότητα «Καταγραφή κύκλου» χρειάζεται τουλάχιστον δύο καταγραφές περιόδου ώστε να υπάρχουν επαρκή δεδομένα για προβλέψεις αρχής περιόδου. Βεβαιωθείτε ότι σε τυχόν παράγοντες κύκλου «Εγκυμοσύνη» έχει καταγραφεί ημερομηνία τέλους.

Πρόβλημα: Ο χρήστης δεν λαμβάνει προβλέψεις γόνιμων ημερών.

Λύση: Η δυνατότητα «Καταγραφή κύκλου» χρειάζεται τουλάχιστον δύο καταγραφές περιόδου ώστε να υπάρχουν επαρκή δεδομένα για προβλέψεις γόνιμων ημερών. Ελέγξτε τις ρυθμίσεις χρήστη. Βεβαιωθείτε ότι σε τυχόν παράγοντες κύκλου «Εγκυμοσύνη» ή «Αντισύλληψη» έχει καταγραφεί ημερομηνία τέλους.

ΠΡΟΦΥΛΑΞΕΙΣ

ΜΗ χρησιμοποιείτε την Καταγραφή κύκλου για να διευκολύνετε τη σύλληψη.

ΜΗ χρησιμοποιείτε τις προβλεπόμενες γόνιμες ημέρες ως μορφή αντισύλληψης.

ΜΗ χρησιμοποιείτε τα δεδομένα Υγείας και Καταγραφής κύκλου για διάγνωση ιατρικών παθήσεων.

Οι εφαρμογές τρίτων που λειτουργούν με την εφαρμογή «Υγεία» μπορούν επίσης να χρησιμοποιηθούν με την Καταγραφή κύκλου.

Αν πιστεύετε ότι έχετε επείγουσα ιατρική ανάγκη, καλέστε τις Υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης.

Ο χρήστης δεν συνιστάται να ερμηνεύσει ή να προχωρήσει σε κλινικές ενέργειες με βάση τα αποτελέσματα της εφαρμογής χωρίς πρώτα να συμβουλευτεί έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας.

Αυτή είναι μια ειδοποίηση προς τον χρήστη και/ή τον ασθενή ότι κάθε σοβαρό περιστατικό που έχει συμβεί σε σχέση με τη συσκευή θα πρέπει να αναφερθεί στον κατασκευαστή και την αρμόδια αρχή του κράτους μέλους όπου κατοικεί ο χρήστης και/ή ο ασθενής.

ΠΡΟΣΟΧΗ: Αν εντοπίσετε πιθανές αλλαγές στην υγεία σας, ενημερώστε τον ιατρό σας.

ΑΣΦΑΛΕΙΑ: Η Apple σας συνιστά να προσθέσετε έναν κωδικό (PIN ή αλλιώς προσωπικός αριθμός ταυτοποίησης), Face ID ή Touch ID (δαχτυλικό αποτύπωμα) στο iPhone σας και έναν κωδικό (PIN ή αλλιώς προσωπικός αριθμός ταυτοποίησης) στο Apple Watch σας ώστε να υπάρχει ένα πρόσθετο επίπεδο ασφάλειας. Είναι σημαντικό να προστατεύσετε το iPhone καθώς θα φυλάσσονται σε αυτό προσωπικές πληροφορίες υγείας. Οι χρήστες θα λαμβάνουν επίσης πρόσθετες γνωστοποιήσεις ενημερώσεων iOS και watchOS στη συσκευή, και οι ενημερώσεις θα παρέχονται ασύρματα για υποστήριξη της ταχείας υιοθέτησης των πιο πρόσφατων επιδιορθώσεων ασφαλείας. Ανατρέξτε στον Οδηγό ασφάλειας iOS και watchOS, όπου περιγράφονται οι πρακτικές ασφαλείας της Apple και είναι διαθέσιμος για όλους τους χρήστες. Για τον Οδηγό ασφάλειας iOS και watchOS, επισκεφθείτε τη διεύθυνση <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

ΣΥΜΒΟΛΑ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΥ



Κατασκευαστής



Συμβουλευτείτε τις οδηγίες χρήσης



Εξουσιοδοτημένος αντιπρόσωπος στην ΕΕ



Ιατρική συσκευή

099-31002, ΑΝΑΘΕΩΡΗΣΗ D, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2022
