

Käyttöohjeet

SUOMI (FI)

Kierron seuranta

Käyttöohjeet



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Ota yhteyttä: medicalcompliance@group.apple.com



MAAKOHTAISET TIEDOT SVEITSISSÄ:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

KÄYTTÖTARKOITUS (EU:N ALUEELLA)

Kierron seuranta on ohjelmistopohjainen sovellus, joka on tarkoitettu siihen, että käyttäjä voi seurata, ennakoida ja hankkia tietoja omista kuukautisistaan. Kierron seuranta analysoi käyttäjän antamia tietoja, joita ovat tyypillinen kierron pituus, tyypillinen kuukautisten pituus, kuukautisvuoto ja ovulaatiotestien tulokset sekä HealthKitin tarjoama yhteenveto leposykkeestä. Käyttäjät voivat myös kirjata käsin seuraavia tietoja (mutta ne eivät vaikuta ennusteisiin): tiputteluvuoto (kuukautisten välistä vuotoa), oireet, progesteronitestin tulos, raskaustestin tulos, kohdunkaulan lima, perusruumiinlämpö ja seksuaalinen aktiivisuus. Käyttäjän tiedot voidaan kirjata käsin tai tuoda muiden valmistajien apeista. Näytettävät ennusteet on tarkoitettu vain tiedoksesi.

VASTA-AIHEET

Kierron seurantaa ei ole tarkoitettu ehkäisykäyttöön eikä sitä ole tarkoitettu minkään taudin parantamiseen, lieventämiseen, hoitamiseen tai estämiseen.

KIERRON SEURANNAN KÄYTTÖ

Käyttöönotto

- Tietoja Kierron seurannan alueellisesta saatavuudesta ja yhteensopivista laitteista on osoitteessa <https://support.apple.com/fi-fi/HT210407>
- Päivitä Apple Watch ja iPhone uusimpaan käyttöjärjestelmään.
- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Siirry kohtaan Kierron seuranta.
- Napauta Aloita ja seuraa näytöllä näkyviä ohjeita.
- Voit lopettaa käyttöönoton milloin tahansa napauttamalla Kumoa.
- Kun käyttöönotto on valmis, voit aloittaa kierron seurannan.

Kuukautiskierron seuraaminen

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.
- Jos haluat lisätä tietoja, vieritä alas ja napauta kategoriaa, tee muutos ja napauta Valmis. Voit seurata muun muassa oireita, tiputteluvuotoa ja perusruumiinlämpöä.

Jos haluat seurata kiertoasi Apple Watchista, avaa Kierron seuranta, pyyhkäise oikean päivämäärän kohdalle ja kirjaa kuukautisesi napauttamalla soikiota.

Seuraavien ja edellisten kuukautisten päivämäärän tarkistaminen

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Katso, milloin seuraavat kuukautisesi todennäköisesti alkavat, vierittämällä kohtaan Ennusteet. Jos arviota ei ole näkyvillä, napauta Ennusteet-kohdan vieressä Näytä kaikki.

- Vierittämällä kohtaan Yhteenveto voit tarkistaa viimeisten kuukautistesi alkamispäivän ja tyypillisen kiertosi pituuden.

Jos haluat katsoa päivämäärät Apple Watchista, avaa Kierron seuranta ja vieritä kohtaan Kuukautisennuste tai Edelliset kuukautiset.

Ilmoitusten asettaminen kierron ja hedelmällisyyden seurannalle

- Avaa iPhonen Terveys-appi ja napauta Selaa-välilehteä.
- Napauta Kierron seuranta.
- Vieritä alas ja napauta Valinnat.
- Valitse Kuukautisennusteet ja Kuukautisilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, kun kuukautisesi ovat alkamassa ja kysyä, ovatko ne loppuneet.
- Valitse Hedelmällisyysennusteet ja Hedelmällisyysilmoitukset. Nämä ilmoitukset voivat kertoa sinulle, milloin hedelmällinen aika todennäköisesti alkaa, tai päivittää sitä uusien tietojen perusteella.

Ennusteet alkavat, kun olet syöttänyt vähintään kahden kierron tiedot Kierron seurantaan, ja ne perustuvat kirjattuihin tietoihin. Jos kirjaat kuukautiset ennen niiden ennustettua alkamista, et saa kuukautisennusteen ilmoitusta sille kierrolle. Ilmoitukset näkyvät Apple Watchissa ja iPhonessa.

Kierron seurannan poistaminen Apple Watchista

Voit poistaa Kierron seurannan suoraan Apple Watchin Koti-valikosta:

- Siirry Apple Watchissa Koti-valikkoon.
- Jos olet ruudukkonäkymässä, pidä Kierron seuranta kevyesti painettuna, kunnes se heiluu.
- Napauta appia ja napauta sen jälkeen x-kuvaketta.
- Jos olet luettelonäkymässä, pyyhkäise Kierron seuranta vasemmalle ja napauta Roskiin-kuvaketta.
- Napauta Poista.
- Viimeistele painamalla Digital Crownia.

TURVALLISUUS JA SUORITUSKYKY

Kierron seurannan kykyä ennustaa tulevien kuukautisten alku ja hedelmällinen aika testattiin tutkimuksessa, johon osallistui 210 henkilöä. Se tarjoaa sykkeeseen perustuvalla syväoppimisalgoritmilla (kun syketiedot ovat saatavilla) kuukautisten alun ja hedelmällisen ajan ennusteet. Kierron seuranta sisältää kuukautisten alun 80 prosentissa näytetyistä ennusteista. Väestötasolla: 83,4 prosentissa hedelmällisten aikojen ennusteista on vähintään yksi hedelmällinen päivä (määriteltynä: 5 päivää ennen ovulaatiota tai ovulaatiopäivänä).

VIANETSINTÄ

Jos Kierron seurannan käytössä on vaikeuksia, katso ohjeita alla olevasta vianetsintäoppaasta.

Ongelma: Käyttäjä ei saa kuukautisten alun ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja kuukautisten alun ennustamiseen. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalle tekijälle (raskaus) on kirjattu loppumispäivämäärä.

Ongelma: Käyttäjä ei saa hedelmällisen ajan ennusteita.

Ratkaisu: Kierron seuranta edellyttää vähintään kahden kuukautiskierron kirjaamista, jotta sillä on tarpeeksi tietoja hedelmällisen ajan ennustamiseen. Tarkista käyttäjän asetukset. Varmista, että kuukautisiin vaikuttavalla tekijälle (raskaus tai ehkäisy) on kirjattu loppumispäivämäärä.

VAROITUKSIA

ÄLÄ käytä Kierron seurantaa hedelmöitymisen avuksi.

ÄLÄ käytä ennustettuja hedelmällisiä aikoja ehkäisymenetelmänä.

ÄLÄ käytä Terveys-apin ja Kierron seurannan tietoja terveydentilan diagnosointiin.

Terveys-apin kanssa toimivia muiden valmistajien appeja voidaan myös käyttää Kierron seurannan kanssa.

Jos epäilet, että sinulla on hätätilanne, soita hätänumeroon.

Käyttäjän ei ole tarkoitus tulkita laitteen antamia tuloksia tai ryhtyä kliinisiin toimenpiteisiin niiden perusteella ilman asiantuntevan terveydenhoitohenkilökunnan konsultointia.

Tämä on ilmoitus käyttäjälle ja/tai potilaalle, että mikä tahansa laitteeseen liittyvä vakava vahinko on ilmoitettava valmistajalle ja sen jäsenvaltion vastuutaholle, jossa käyttäjä ja/tai potilas on.

VAROITUS: Ilmoita lääkärillesi, jos havaitset terveydentilassasi mahdollisia muutoksia.

TIETOSUOJA: Apple suosittelee tietosuojaan parantamiseksi, että lisää iPhoneen pääsykoodin (PIN), Face ID:n tai Touch ID:n (sormenjälki) ja Apple Watchiin pääsykoodin (PIN). On tärkeää suojata iPhone, koska siinä säilytetään henkilökohtaisia terveystietoja. Käyttäjät saavat lisäksi iOS- ja watchOS-päivitysilmoituksia laitteeseen, ja päivitykset toimitetaan langattomasti, mikä mahdollistaa viimeisimpien turvallisuuspäivitysten nopean käyttöönoton. Kaikkien käyttäjien saatavilla olevassa iOS:n ja watchOS:n tietoturvaoppaassa kuvaillaan Applen tietoturvakäytäntöjä. iOS:n ja watchOS:n tietoturvaopas löytyy osoitteesta <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

LAITESYMBOLIT



Valmistaja



Tutustu käyttöohjeisiin



Eurooppalainen valtuutettu edustaja



Lääkinnälliset laitteet

099-31002 versio D, huhtikuu 2022
