

Használati útmutató

MAGYAR (HU)

Cikluskövetés

Használati útmutató



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



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

Kapcsolat: medicalcompliance@group.apple.com



SVÁJCRA VONATKOZÓ INFORMÁCIÓK:

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen

Svájc

RENDELTETÉS (AZ EU TERÜLETÉN)

A Cikluskövetés egy kizárólag szoftveralapú alkalmazás, amelyet a menstruációs egészség nyomon követésére terveztek, valamint arra, hogy előrejelzéseket és információkat biztosítson arról a felhasználónak. A Cikluskövetés elemzi a felhasználó által megadott adatokat, többek közt a tipikus ciklushosszt, a menstruáció tipikus hosszát, a menstruációs vérzést és az ovulációsteszteredményeket, valamint a HealthKit nyugalmi pulzusszámainak összesítését. A felhasználók naplózhatják kézzel a következő információkat, de ezek a bevitt adatok nincsenek hatással az előrejelzésekre: pecsételő vérzés (két menstruáció közt jelentkező vérzés), tünetek, progeszteronteszt eredménye, terhességi teszt eredménye, a méhnyaknyák minősége, bazális testhőmérsékletet és szexuális tevékenység. A felhasználói adatok megadhatók kézzel, vagy importálhatók harmadik felek appjaiból. Az előrejelzések csak információs céllal jelennek meg.

ELLENJAVALLATOK

A Cikluskövetés nem használható fogamzásgátláshoz, illetve nem javallott betegségek gyógyítására, enyhítésére, kezelésére vagy megelőzésére használni.

A CIKLUSKÖVETÉS HASZNÁLATA

Beállítás és kezdeti lépések

- A területi elérhetőségről és a Cikluskövetéssel kapcsolatos értesítések eszközkompatibilitásáról további információkat a <https://support.apple.com/hu-hu/HT210407> weboldalon talál.
- Frissítse az Apple Watchot és az iPhone-t a legújabb operációs rendszerre.
- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Lépjen a „Cikluskövetés” lehetőséghez.
- Koppintson a „Kezdés” lehetőségre, és kövesse a képernyőn megjelenő utasításokat.
- A „Mégsem” gombra való koppintással bármikor kiléphet a kezdeti beállításból.
- A kezdeti lépések befejezése után megkezdheti a ciklusának követését.

A ciklus figyelemmel kísérése

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Lapozzon a kívánt napra, majd koppintson az ovális ikonra a menstruáció naplózásához.
- További információk megadásához görgessen le, koppintson az egyik kategóriára, végezze el a kívánt módosítást, majd koppintson a Kész gombra. Nyomon követheti többek között a tüneteket, a pecsételő vérzéseket, a bazális testhőmérsékletet és egyebeket.

A ciklus Apple Watchon való követéséhez nyissa meg a Cikluskövetés appot, lapozzon a kívánt napra, majd koppintson az ovális ikonra a menstruáció naplózásához.

A következő és az előző menstruáció dátumának ellenőrzése

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.

- Az Előrejelzések szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy előreláthatólag mikor veszi kezdetét a következő menstruáció. Ha nem látható a becsült dátum, koppintson az Összes megtekintése elemre az Előrejelzések szó mellett.
- A Statisztikák szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy mikor volt a legutóbbi menstruációs időszak, valamint a ciklusok tipikus hosszát.

A dátumok Apple Watchon való megtekintéséhez nyissa meg a Cikluskövetés appot, majd görgessen le a Menstruáció előrejelzése vagy az Utolsó menstruáció szakaszhoz.

Értesítések beállítása a ciklusok és a termékeny időszakok nyomon követéséhez

- Az iPhone-ján nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés ikonra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- Görgessen le, majd koppintson a Beállítások elemre.
- Válassza ki a Menstruáció előrejelzései vagy a Menstruációs értesítések elemet. Az értesítések figyelmeztetik, hogy a következő menstruáció előreláthatólag mikor veszi kezdetét, és megkérdezik, hogy befejeződött-e a menstruáció.
- Válassza a Termékenységi előrejelzései vagy a Termékenységi értesítések elemet. Az értesítések figyelmeztetik, hogy előreláthatólag mikor esedékes a termékeny időszak.

Azután kaphat előrejelzéseket, hogy megadott legalább két menstruációt a Cikluskövetés appban, és az app a naplózott adatokat veszi alapul. Ha egy menstruációt az előrejelzés szerinti időszak előtt naplózik, akkor abban a ciklusban már nem fog előrejelzést kapni a menstruációról. Az értesítések az Apple Watchon és az iPhone-on jelennek meg.

A Cikluskövetés app törlése az Apple Watchon

Közvetlenül az Apple Watch Főképernyőjéről eltávolíthatja a Cikluskövetés appot:

- Az Apple Watchán lépjen a Főképernyőre.
 - Ha Rácsnézetet használ, érintse meg és tartsa lenyomva a Cikluskövetés appot, amíg az rezegni nem kezd.
 - Koppintson az appra, majd koppintson az „X” ikonra.
 - Ha Listanézetet használ, legyintsen balra a Cikluskövetés appon, és koppintson a Kuka ikonra.
 - Koppintson a Törlés lehetőségre.
 - Nyomja meg a Digital Crownt a befejezéshez.
-

BIZTONSÁG ÉS TELJESÍTMÉNY

A Cikluskövetés következő menstruáció kezdetére és a termékenységi ablakokra vonatkozó becslési képességét egy 210 alany részvételével végzett vizsgálat során tesztelték. A becslések egy pulzusszámalapú mélytanulási algoritmust használnak (ahol a pulzusszámadatok elérhetők) a menstruáció kezdetével és termékenységi ablakkal kapcsolatos előrejelzések biztosításához. A Cikluskövetés az esetek 80%-ban tartalmazza a menstruáció kezdetét a megjelenített előrejelzésekben. A populáció szintjén: Az előrejelzett termékenységi ablakok 83,4%-a fog tartalmazni legalább egy termékeny napot (amelynek meghatározása: az ovuláció előtti 5 napon belül vagy az ovuláció napján).

HIBAEELHÁRÍTÁS

Amennyiben a Cikluskövetés használata közben nehézségeket tapasztal, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót.

Probléma: A felhasználó nem kap előrejelzéseket a menstruáció kezdetével kapcsolatban.

Megoldás: A cikluskövetési funkcióhoz legalább két naplózott menstruáció szükséges, hogy elegendő adatot biztosítson a menstruáció kezdetének előrejelzéseire. Győződjön meg róla, hogy az összes „Terhesség” ciklustényező befejezési dátuma naplózva van.

Probléma: A felhasználó nem kap termékenységiablak-előrejelzéseket.

Megoldás: A cikluskövetési funkcióhoz legalább két menstruációnapló szükséges, hogy elegendő adatot biztosítson a termékenységiablak-előrejelzésekhez. Tekintse át a felhasználói beállításokat. Győződjön meg róla, hogy az összes „Terhesség” vagy „Fogamzásgátló” ciklustényező befejezési dátuma naplózva van.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

NE használja a Cikluskövetést a fogantatás elősegítéséhez.

NE használja az előrejelzett termékenységi ablakokat fogamzásgátlásra.

NE használja az Egészség és a Cikluskövetés adatait az egészségi állapotának diagnosztizálásához.

Harmadik felek Egészség appal működő appjai szintén használhatók a Cikluskövetéssel.

Ha úgy gondolja, hogy sürgősen orvosi segítségre van szüksége, hívja a segélyszolgálatokat.

Azt javasoljuk, hogy szakképzett egészségügyi szakemberrel való konzultáció nélkül ne próbálja meg értelmezni az eredményt, és ne tegyen klinikai intézkedést az app által nyújtott eredmény alapján.

Megjegyzés a felhasználó és/vagy páciens számára: Az eszközzel kapcsolatban történt súlyos eseteket jelentse a gyártónak és a megfelelő hatóságoknak abban a tagállamban, ahol tartózkodik.

VIGYÁZAT! Amennyiben az egészségi állapotában változás áll be, mindenképpen jelezze azt orvosának.

BIZTONSÁG: Az Apple azt javasolja, hogy mindenképpen állítson be egy jelkódot (PIN-kódot), Face ID-t vagy Touch ID-t (ujjlenyomatot) az iPhone-jához, illetve egy jelkódot (PIN-kódot) az Apple Watchához, hogy az eszközei egy plusz biztonsági réteggel legyenek védve. Fontos, hogy gondoskodjon az iPhone biztonságáról, mivel személyes egészségügyi információkat fog tárolni rajta. A felhasználók további iOS- és watchOS-frissítési értesítéseket is kapni fognak az eszközön, illetve a frissítések továbbítása vezeték nélkül történik, ami lehetővé teszi a legújabb biztonsági javítások gyors megvalósítását. Tekintse meg „Az iOS és a watchOS biztonsági útmutatója” című dokumentumot, amelyben megtalálja az Apple biztonsági eljárásait, és amely az összes felhasználónk számára elérhető. Az iOS és a watchOS biztonsági útmutatóját a következő címen találja: <https://support.apple.com/hu-hu/guide/security/welcome/web>.

AZ ESZKÖZÖKÖN TALÁLHATÓ SZIMBÓLUMOK



Gyártó



A használat előtt tekintse meg az útmutatót



Hivatalos európai képviselő



Orvostechikai eszköz

099-31002 D átdolgozás, 2022. április
