

Instrukcja użycia

POLSKI (PL)

Śledzenie cyklu

Instrukcja użycia



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



INFORMACJE DOTYCZĄCE SZWAJCARII

CH-REP:

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
5610 Wohlen
Switzerland

PRZEZNACZENIE (REGION UE)

Śledzenie cyklu to aplikacja oparta wyłącznie na oprogramowaniu, której celem jest śledzenie, przewidywanie i informowanie o zdrowiu menstruacyjnym. Śledzenie cyklu analizuje wprowadzane dane, w tym typową długość cyklu, typową długość miesiączki, krwawienie miesięczne oraz wyniki testów owulacyjnych, wraz z summarycznym tętnem spoczynkowym z HealthKit. Można również ręcznie zapisywać następujące dane w celach informacyjnych, choć nie mają one wpływu na prognozy: plamienie (krwawienie międzymiesiączkowe), objawy, wyniki testu progesteronu, wynik testu ciążowego, jakość śluzu szyjkowego, podstawowa temperatura ciała oraz aktywność seksualna. Dane można wpisywać ręcznie lub importować z aplikacji innych firm. Pokazywane prognozy służą wyłącznie do celów informacyjnych.

PRZECIWWSKAZANIA

Śledzenie cyklu nie jest wskazane do stosowania w antykoncepcji, ani nie jest przeznaczone do stosowania jako środek łagodzący, do leczenia lub zapobiegania jakiegokolwiek chorobie.

UŻYWANIE ORPOGRAMOWANIA ŚLEDZENIE CYKLU

Konfigurowanie i przygotowywanie do użycia

- Aby uzyskać informacje o dostępności w regionie i zgodności urządzeń z oprogramowaniem Śledzenie cyklu, odwiedź: <https://support.apple.com/pl-pl/HT210407>.
- Uaktualnij oprogramowanie Apple Watch i iPhone'a do najnowszej wersji.
- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Przejdź do karty Śledzenie cyklu.
- Stuknij w Zaczynamy i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
- Procedurę przygotowania możesz przerwać w dowolnej chwili, stukając w Anuluj.
- Po zakończeniu przygotowania możesz rozpocząć śledzenie swojego cyklu.

Jak śledzić swój cykl

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać okres.
- Aby dodać więcej informacji, przewiń w dół i stuknij w kategorię, dokonaj zmian, a następnie stuknij w Gotowe. Możesz śledzić objawy, plamienia, podstawową temperaturę ciała i nie tylko.

Aby śledzić cykl na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, przesuń palcem do właściwej daty, a następnie stuknij w owal, aby zapisać okres.

Jak sprawdzić datę następnej i ostatniej miesiączki?

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń do opcji Przewidywania, aby sprawdzić, kiedy najprawdopodobniej rozpocznie się Twoja następna miesiączka. Jeśli nie widzisz prognozy, kliknij w Pokaż wszystko obok Przewidywania.

- Przewiń do opcji Podsumowanie, aby zobaczyć datę rozpoczęcia ostatniej miesiączki i typową długość cyklu.

Aby sprawdzić daty na Apple Watch, otwórz Śledzenie cyklu, a następnie przewiń w dół do Przewidywana miesiączka lub Ostatnia miesiączka.

Ustawienie powiadomień dotyczących śledzenia okresu oraz śledzenia płodności

- Otwórz aplikację Zdrowie na iPhone'ie i stuknij w kartę Przeglądaj.
- Stuknij w Śledzenie cyklu.
- Przewiń w dół i stuknij w Opcje.
- Zaznacz Przewidywania miesiączki oraz Powiadomienia o miesiączce. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy miesiączka ma się rozpocząć oraz pytają, czy miesiączka się skończyła.
- Zaznacz Przewidywania płodności oraz Powiadomienia o płodności. Te powiadomienia poinformują Cię, kiedy prawdopodobnie rozpocznie się Twój okres płodny lub powiadomią o uaktualnieniu tej daty na podstawie nowych danych.

Przewidywanie rozpocznie się po wprowadzeniu co najmniej dwóch miesiączek w Śledzeniu cyklu i będzie oparte na zanotowanych danych. Jeśli zanotujesz miesiączkę przed przewidywanym jej rozpoczęciem, nie otrzymasz powiadomienia o przewidywanej miesiączce w tym cyklu.

Powiadomienia wyświetlane są na Apple Watch oraz iPhone'ie.

Usunięcie Śledzenia cyklu z Apple Watch

Możesz usunąć Śledzenie cyklu bezpośrednio na ekranie początkowym Apple Watch:

- Przejdź do ekranu początkowego na Apple Watch.
 - Jeśli wyświetlany jest widok siatki, dotknij i przytrzymaj Śledzenie cyklu, aż zaczniesz drżeć.
 - Stuknij w aplikację, a następnie stuknij w ikonę „X”.
 - Jeśli wyświetlany jest widok listy, przesunij palcem w lewo po Śledzeniu cyklu i stuknij w ikonę Kosza.
 - Stuknij w Usuń.
 - Naciśnij Digital Crown, aby zakończyć.
-

BEZPIECZEŃSTWO I SKUTECZNOŚĆ

Zdolność przewidywania nadchodzących początków miesiączki i okresów płodnych przez Śledzenie cyklu została przetestowana w badaniu z udziałem 210 osób. Opiera się na algorytmie głębokiego uczenia opartym na tętnie (gdy dane tętna są dostępne), pozwalającym przewidywać początek miesiączki i okres płodny. Śledzenie cyklu wskazuje początek miesiączki w wyświetlanych prognozach w 80% przypadków. Na poziomie populacji: 83,4% przewidywanych okresów płodnych będzie miało co najmniej jeden dzień płodny (definiowany jako w ciągu 5 dni przed owulacją lub w dniu owulacji).

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

W razie problemów podczas korzystania ze Śledzenia cyklu zapoznaj się z poniższymi wskazówkami.

Problem: Brak prognoz dotyczących początku miesiączki.

Rozwiązanie: Funkcja śledzenia cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesiączek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania początku miesiączki. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą mają zanotowaną datę końcową.

Problem: Brak prognoz dotyczących dni płodnych.

Rozwiązanie: Funkcja śledzenia cyklu wymaga co najmniej dwóch zanotowanych miesiączek, aby zapewnić wystarczającą ilość danych do przewidywania dni płodnych. Przejrzyj ustawień użytkownika. Upewnij się, że wszystkie czynniki cyklu związane z ciążą lub antykoncepcją mają zanotowaną datę końcową.

OSTRZEŻENIA

NIE UŻYWAJ Śledzenia cyklu do celu ułatwienia zapłodnienia.

NIE UŻYWAJ przewidywanych dni płodności jako formy kontroli urodzeń.

NIE używaj danych aplikacji Zdrowie oraz Śledzenia cyklu do diagnozowania schorzeń.

Aplikacje innych firm, które współpracują z aplikacją Zdrowie, mogą być również używane ze Śledzeniem cyklu.

Jeśli uważasz, że potrzebujesz pilnej pomocy medycznej, zadzwoń na pogotowie.

Użytkownik nie powinien interpretować tych wyników ani podejmować żadnych działań bez konsultacji z lekarzem.

To jest informacja dla użytkownika/pacjenta, że każdy poważny incydent, który wystąpił w związku z tym urządzeniem, powinien być zgłoszony producentowi i właściwemu organowi państwa członkowskiego, w którym użytkownik/pacjent ma siedzibę.

OSTRZEŻENIE: Powiadom lekarza, jeśli zauważysz możliwe zmiany swojego stanu zdrowia.

BEZPIECZEŃSTWO: Aby zwiększyć bezpieczeństwo, Apple zaleca dodanie kodu dostępu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN), Face ID lub Touch ID (odcisku palca) do iPhone'a oraz kodu (osobistego numeru identyfikacyjnego PIN) do Apple Watch. Zabezpieczenie iPhone'a jest ważne, ponieważ będzie on przechowywać osobiste informacje o Twoim zdrowiu. Użytkownicy otrzymają również dodatkowe powiadomienia o uaktualnieniach iOS oraz watchOS na urządzeniu. Uaktualnienia dostarczane są bezprzewodowo i umożliwiają szybkie wdrażanie najnowszych poprawek bezpieczeństwa. Zapoznaj się z Przewodnikiem bezpieczeństwa iOS oraz watchOS, który opisuje procedury bezpieczeństwa Apple i jest dostępny dla wszystkich naszych użytkowników. Przewodnik bezpieczeństwa iOS oraz watchOS znajduje się pod adresem <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>

SYMBOLE NA URZĄDZENIU



Producent



Należy zapoznać się z instrukcją użycia



Autoryzowany przedstawiciel w UE



Urządzenie medyczne

099-31002 Wersja D, kwiecień 2022
