

DEUTSCH (DE)

Diese Bedienungsanleitung ist nur in folgenden Regionen anwendbar: USA, EU/EEA, Israel, Moldau, Schweiz, Türkei, Ukraine und Vereinigtes Königreich.

Zyklusprotokoll:

Bedienungsanleitung

GEBRAUCHSINFORMATIONEN/BESTIMMUNGSZWECK (USA UND EU-REGIONEN)

Das Zyklusprotokoll ist eine softwaregestützte App, mit der du Daten zu deinen Menstruationszyklen erfassen und Vorhersagen erhalten kannst (wie beispielsweise den Ovulationstag). Die App informiert dich über deine menstruelle Gesundheit und unterstützt dich bei der Familienplanung (nicht zur Empfängnisverhütung zu verwenden). Das Zyklusprotokoll analysiert deine Einträge wie die typische Zyklusdauer, die typische Periodendauer, die Menstruationsblutung sowie Ergebnisse von Ovulationstests und die aggregierten Werte zu deiner Herzfrequenz im Ruhezustand und der Temperatur am Handgelenk.

NUTZUNGSEINSCHRÄNKUNGEN

Das Zyklusprotokoll ist nicht als Verhütungsmethode geeignet.

VERWENDEN DES ZYKLUSPROTOKOLLS

Einrichtung/Konfiguration

- Die Regionsverfügbarkeit und die Gerätekompatibilität für das Zyklusprotokoll findest du unter <https://support.apple.com/de-de/HT210407>
- Aktualisiere die Apple Watch und die iOS-kompatiblen Geräte auf die neueste OS-Version.
- Öffne die App „Health“ auf deinen iOS-kompatiblen Geräten und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Navigiere zu „Zyklusprotokoll“.
- Tippe auf „Los gehts“ und folge den angezeigten Anleitungen.
- Du kannst die Konfiguration jederzeit beenden, indem du auf „Abbrechen“ tippst.
- Wenn die Konfiguration abgeschlossen ist, kannst du mit dem Protokollieren deines Menstruationszyklus beginnen.

So erfasst du deinen Zyklus

- Öffne die App „Health“ auf deinen iOS-kompatiblen Geräten und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Tippe auf „Zyklusprotokoll“.
- Streiche zum entsprechenden Datum und tippe auf das ovale Symbol, um deine Periode zu protokollieren.
- Wenn du weitere Angaben machen möchtest, scrollst du nach unten und tippst auf eine Kategorie. Nimm die gewünschten Änderungen vor und tippe dann auf „Fertig“. Auf diese Weise kannst du Symptome, Schmierblutungen, die Basaltemperatur und mehr erfassen.

Wenn du deinen Zyklus mit der Apple Watch aufzeichnen möchtest, öffnest du die App „Zyklusprotokoll“, streichst zum entsprechenden Datum und tippst auf das ovale Symbol, um deine Periode zu protokollieren.

So rufst du das Datum deiner nächsten und deiner letzten Periode ab

- Öffne die App „Health“ auf deinen iOS-kompatiblen Geräten und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Tippe auf „Zyklusprotokoll“.
- Scrolle zu „Highlights“, um zu sehen, wann deine nächste Periode voraussichtlich beginnt. Tippe neben „Highlights“ auf „Alle anzeigen“, wenn kein voraussichtliches Datum angezeigt wird.
- Scrolle zu „Übersicht“, um das Datum des ersten Tags deiner letzten Monatsblutung und deine typische Zyklusdauer anzuzeigen.

Wenn du diese Daten auf deiner Apple Watch abrufen möchtest, öffnest du die App „Zyklusprotokoll“ und scrollst nach unten zu „Vorhersage der Periode“ oder zu „Letzte Monatsblutung“.

So aktivierst du Mitteilungen für das Periodenprotokoll und das Fruchtbarkeitsprotokoll

- Öffne die App „Health“ auf deinen iOS-kompatiblen Geräten und tippe auf den Tab „Entdecken“.
- Tippe auf „Zyklusprotokoll“.
- Scrolle nach unten und tippe auf „Optionen“.

- Aktiviere die Optionen „Vorhersagen der Periode“ und „Mitteilungen zur Periode“. Mit diesen Mitteilungen kannst du dich über den voraussichtlichen Beginn deiner nächsten Periode informieren lassen. Außerdem wirst du gefragt, ob deine Periode beendet ist.
- Wähle „Erfassung von Zyklusabweichungen“ aus. Mit diesen Mitteilungen kannst du dich informieren lassen, wenn dein Zyklusverlauf ein klinisch nicht erwartetes Muster aufweist.
- Wähle „Schätzungen der fruchtbaren Phase“ und „Mitteilungen bei Fruchtbarkeit“ aus. Mit diesen Mitteilungen kannst du dich über den voraussichtlichen Beginn deiner fruchtbaren Phase informieren lassen und ob die Angaben aufgrund neuer Informationen aktualisiert wurden. Darüber hinaus bieten sie dir eine retrospektive Schätzung zum Ovulationstag.

Die Vorhersagen der Periode beginnen, nachdem du mindestens zwei Perioden im Zyklusprotokoll erfasst hast, und basieren auf den erfassten Daten. Wenn du eine Periode erfasst, bevor sie laut Vorhersage beginnen sollte, erhältst du für diesen Zyklus keine Mitteilung zum voraussichtlichen Beginn deiner Periode. Die Mitteilungen werden auf deiner Apple Watch und auf deinen iOS-kompatiblen Geräten angezeigt.

So löschst du das Zyklusprotokoll von der Apple Watch

Du kannst das Zyklusprotokoll direkt im Home-Bildschirm auf deiner Apple Watch entfernen:

- Gehe auf der Apple Watch zum Home-Bildschirm.
- In der Rasteransicht: Lege den Finger auf die App „Zyklusprotokoll“, bis sie anfängt zu wackeln.
- Tippe auf die App und dann auf das „X“-Symbol.
- In der Listenansicht: Streiche auf der App „Zyklusprotokoll“ nach links und tippe dann auf das Löschsymboll.
- Tippe auf „Löschen“.
- Drücke abschließend die Digital Crown.

SICHERHEIT UND LEISTUNG

Die Leistung der App „Zyklusprotokoll“ wurde in einer statistisch gestützten vorgegebenen Analyse getestet, um den Beginn der nächsten Periode (n = 1.238

Zyklen von 260 Personen) und den geschätzten Ovulationstag (n = 934 Zyklen von 226 Personen) vorherzusagen. Die Ergebnisse der Analyse zeigen, dass die App „Zyklusprotokoll“ die vorgegebenen klinischen Endpunkte erreicht. Die Vorhersagen zum Beginn der Periode liegen innerhalb der Äquivalenzgrenzen von ± 3 Tagen in Relation zum tatsächlichen Beginn der Periode. Darüber hinaus liegen die Schätzungen zum Ovulationstag innerhalb der Äquivalenzgrenzen von ± 2 Tagen in Relation zum Ovulationstag, der über einen als Referenz durchgeführten LH-Ovulationstest (LH; luteinisierendes Hormon) bestimmt wurde.

FEHLERBEHEBUNG

Wenn du Schwierigkeiten bei der Verwendung des Zyklusprotokolls hast, findest du in den folgenden Anleitungen zur Fehlerbehebung wichtige Informationen. Der Zugriff auf bestimmte Funktionen innerhalb dieser App hängt von der regionalen Verfügbarkeit und von der Hardwarekompatibilität ab.

Problem: Es ist nicht möglich, Vorhersagen zum Beginn der Periode abzurufen.

Lösung: Für das Zyklusprotokoll sind mindestens zwei Periodenprotokolle erforderlich, damit ausreichend Daten für die Vorhersagen zur Periode zur Verfügung stehen. Vergewissere dich, dass für Zyklusfaktoren wie Schwangerschaft ein Enddatum erfasst wurde.

Problem: Es ist nicht möglich, Vorhersagen zur fruchtbaren Phase zu erhalten.

Lösung: Für das Zyklusprotokoll sind mindestens zwei Periodenprotokolle erforderlich, damit ausreichend Daten für die Vorhersagen zur fruchtbaren Phase zur Verfügung stehen. Überprüfe deine Einstellungen. Vergewissere dich, dass für alle Zyklusfaktoren wie Schwangerschaft oder Verhütung ein Enddatum erfasst wurde.

Problem: Es ist nicht möglich, den geschätzten Ovulationstag abzurufen.

Lösung: Für das Zyklusprotokoll sind ausreichend Daten über die nächtliche Temperatur am Handgelenk erforderlich (von einer kompatiblen Apple Watch gemessen), damit der geschätzte Ovulationstag ermittelt werden kann. Konfiguriere „Schlaf“ auf der Apple Watch und trage die Apple Watch jede Nacht während des Schlafs, damit der geschätzte Ovulationstag ermittelt werden kann, nachdem dieser stattgefunden hat.

ACHTUNG

Verwende die vorhergesagten fruchtbaren Phasen oder den geschätzten Ovulationstag NICHT zur Empfängnisverhütung.

Verwende die Daten der Apps „Health“ und „Zyklusprotokoll“ NICHT zum Diagnostizieren von Gesundheitsproblemen.

Apps von Drittanbietern, die von der App „Health“ unterstützt werden, können auch in Verbindung mit dem Zyklusprotokoll verwendet werden.

Rufe den Rettungsdienst, wenn du annimmst, dass ein medizinischer Notfall bei dir vorliegt.

Ergreife ohne Rücksprache mit qualifizierten Fachärzt:innen KEINE klinischen Maßnahmen (einschließlich Änderungen deiner Medikation).

Dies ist ein Hinweis an Benutzer:innen und/oder Patient:innen, dass alle schwerwiegenden Ereignisse, die im Zusammenhang mit dem Gerät auftraten, dem Hersteller und der zuständigen Behörde des Staates gemeldet werden müssen, in dem die Benutzer:innen und/oder Patient:innen ansässig sind.

ACHTUNG: Hole ärztlichen Rat ein, wenn du mögliche Veränderungen deines Gesundheitszustands feststellst.

SICHERHEIT: Apple empfiehlt, deine Daten durch einen Code (PIN, Personal Identification Number), Face ID oder Touch ID (Fingerabdruck) auf deinen iOS-kompatiblen Geräten sowie einen Code (PIN, Personal Identification Number) auf der Apple Watch zu schützen. Es ist wichtig, die iOS-kompatiblen Geräte zu schützen, weil persönliche Gesundheitsinformationen darauf gespeichert werden. Die Benutzer:innen erhalten auf ihrem Gerät auch zusätzliche Mitteilungen über iOS- und watchOS-Updates. Darüber hinaus werden die Updates drahtlos übermittelt, um eine schnelle Umsetzung der neuesten Sicherheitsupdates zu ermöglichen. Weitere Informationen zu den Sicherheitsverfahren von Apple findest du im Handbuch „Sicherheit der Apple-Plattformen“, der allen Benutzer:innen zur Verfügung steht. Das Handbuch „Sicherheit der Apple-Plattformen“ findest du unter <https://support.apple.com/de-de/guide/security/welcome/web>.

GERÄTESYMBOLS



Hersteller



Bitte Bedienungsanleitung beachten



Europäische autorisierte Vertretung



Medizinisches Gerät