

Need kasutusjuhised kehtivad ainult järgmistes piirkondades: Ameerika Ühendriigid, EL/EMP, Iisrael, Moldova, Šveits, Türgi, Ukraina ja Ühendkuningriik.

Cycle Tracking

Kasutusjuhised

KASUTUSNÄIDUSTUSED / KAVANDATUD SIHTOTSTARVE (USA JA ELI PIIRKONNAD)

Cycle Tracking on tarkvarapõhine rakendus, mis on mõeldud menstruaaltsükli (sh ovulatsiooni) jälgimiseks ja ennustamiseks, et teavitada kasutajaid nende menstruaaltervisest ning toimida rasestumise abivahendina (ei ole mõeldud kasutamiseks rasestumisvastase vahendina). Cycle Tracking analüüsib selliseid kasutajasisendeid nagu tüüpiline tsükli kestus, tüüpiline menstruatsiooni kestus, vereerituse hulk ning ovulatsioonitesti tulemused ning südame pulsisageduse ja randmetemperatuuri koondandmed.

VASTUNÄIDUSTUSED

Cycle Tracking ei ole mõeldud kasutamiseks rasestumisvastase vahendina.

RAKENDUSE CYCLE TRACKING KASUTAMINE

Seadistamine / kasutuselevõtt

- Rakenduse Cycle Tracking saadavus piirkonniti ning ühilduvus seadmetega on toodud ära aadressil <https://support.apple.com/HT210407>.
- Värskendage Apple Watch ja iOS-iga ühilduvad seadmed operatsioonisüsteemi uusimale versioonile.
- Avage iOS-iga ühilduvates seadmetes rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Valige Cycle Tracking.
- Puudutage Get Started ning järgige ekraanil kuvatavaid juhiseid.
- Kasutuselevõtu tühistamiseks mis tahes ajal puudutage Cancel.
- Pärast kasutuselevõtu lõpetamist saate alustada menstruaaltsükli jälgimist.

Menstruaaltsükli jälgimine

- Avage iOS-iga ühilduvates seadmetes rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.

- Puudutage Cycle Tracking.
- Pühkige õige kuupäeva juurde, seejärel puudutage menstruatsiooni logimiseks ovaali.
- Rohkema teabe lisamiseks kerige alla ning puudutage kategooriat, tehke muudatus, seejärel puudutage Done. Saate jälgida sümptomeid, vereeritust, kehatemperatuuri jm.

Menstruaaltsükli jälgimiseks Apple Watchis avage rakendus Cycle Tracking, pühkige õige kuupäeva juurde, seejärel puudutage menstruatsiooni logimiseks ovaali.

Oma järgmise ja viimase menstruatsiooni kuupäeva kontrollimine

- Avage iOS-iga ühilduvates seadmetes rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Puudutage Cycle Tracking.
- Järgmise menstruatsiooni tõenäolise alguse nägemiseks kerige alla jaotiseni Highlights. Kui te ei näe ennustust, siis puudutage jaotise Highlights kõrval Show All.
- Oma viimase menstruatsiooni alguskuupäeva ning tüüpilise tsükli kestuse kuvamiseks kerige alla jaotiseni Summary.

Kuupäevade kontrollimiseks Apple Watchis avage rakendus Cycle Tracking, seejärel kerige alla jaotiseni Period Prediction või Last Menstrual Period.

Menstruatsiooni ja viljakusperioodi jälgimise märguannete seadistamine

- Avage iOS-iga ühilduvates seadmetes rakendus Health ning puudutage vahekaarti Browse.
- Puudutage Cycle Tracking.
- Kerige alla ja puudutage Options.
- Valige Period Predictions ja Period Notifications. Need märguanded annavad teile teada, kui menstruatsioon on algamas ning küsivad, kas menstruatsioon lõppes.
- Valige Cycle Deviation Detection. Need märguanded annavad teile teada, kui tsükli ajaloos on muster, mis on kliiniliselt ootamatu.
- Valige Fertile Window Estimates ja Fertility Notifications. Need märguanded annavad teile teada, kui viljakusperiood on tõenäoliselt algamas või kui seda on

uute andmete põhjal uuendatud ning annab ka tagasiulatuva hinnangu ovulatsiooni aja kohta.

Menstruatsiooniennustused algavad pärast viimase kahe menstruatsiooni andmete sisestamist rakendusse Cycle Tracking ning need põhinevad logitud andmetel. Kui logite menstruatsiooni enne selle ennustatud algust, siis teile selle perioodi kohta menstruatsiooni märguannet ei esitata. Märguanded kuvatakse teie Apple Watchis ja iOS-iga ühilduvates seadmetes.

Rakenduse Cycle Tracking kustutamine Apple Watchist

Saate eemaldada rakenduse Cycle Tracking otse Apple Watchi Home-kuvast:

- Minge Apple Watchis Home Screen-kuvasse.
- Kui kasutate vaadet Grid View, siis puudutage ja hoidke rakendust Cycle Tracking, kuni see hakkab värisema.
- Puudutage rakendust, seejärel puudutage ikooni “x”.
- Kui kasutate vaadet List View, siis pühkige rakendusel Cycle Tracking vasakule ning puudutage ikooni Trash.
- Puudutage Delete.
- Lõpetamiseks puudutage Digital Crowni.

OHUTUS JA JÕUDLUS

Rakenduse Cycle Tracking jõudlust testiti statistiliselt juhitud eellmääratud analüüsidel tulevaste menstruatsioonide alguse ennustamiseks (260 kasutajat, n = 1 238 tsüklit) ning ovulatsioonipäeva hindamiseks (226 kasutajat, n = 934 tsüklit). Analüüsi tulemustest selgub, et rakendus Cycle Tracking vastab eelnevalt kindlaksmääratud kliinilistele tulemusnäitajatele. Perioodi alguse hinnangud jäävad samaväärsuse piiridesse +/- 3 päeva pärast perioodi tegelikku algust. Lisaks on ovulatsioonipäeva hinnangud samaväärsuse piirides +/- 2 päeva, võrreldes ovulatsioonipäeva määramisega luteiniseeriva hormooni (LH) ovulatsioonitesti meetodiga.

VEAOTSING

Kui teil tekib rakenduse Cycle Tracking kasutamisel probleeme, siis vaadake allolevaid veaotsingu juhiseid. Selle rakenduse kindlate funktsioonide saadavus sõltub piirkondlikust saadavusest ja riistvara ühilduvusest.

Probleem: kasutaja ei saa menstruatsioonialguse ennustusi.

Lahendus: menstruaaltsükli jälgimise funktsioon vajab ennustuste alustamiseks vähemalt kahe menstruatsiooni logiandmeid. Veenduge, et kõikidele Pregnancy Cycle Factors andmetele on lisatud lõpukuupäev.

Probleem: kasutaja ei saa viljakusperioodi ennustusi.

Lahendus: menstruaaltsükli jälgimise funktsioon vajab ennustuste alustamiseks vähemalt kahe menstruatsiooni logiandmeid. Vaadake kasutajaseaded üle. Veenduge, et kõikidele Pregnancy või Contraception Cycle Factors andmetele on lisatud lõpukuupäev.

Probleem: kasutaja ei saa ovulatsioonipäeva hinnanguid.

Lahendus: menstruaaltsükli jälgimise funktsioon vajab ovulatsioonipäeva hindamiseks piisavaid öiseid randmetemperatuuri andmeid ühilduvast Apple Watchist. Ovulatsioonipäeva hinnangu saamiseks seadistage kellas funktsioon Sleep ning kandke Apple Watchi igal ööl.

ETTEVAATUSABINÕUD

ÄRGE kasutage ennustatud viljakusperioode või ovulatsioonipäevi rasestumisvastase vahendina.

ÄRGE kasutage rakenduste Health ja Cycle Tracking andmeid terviseseisundite diagnoosimiseks.

Rakendusega Cycle Tracking saab kasutada ka kolmanda osapoole rakendusi, mis toimivad koos rakendusega Health.

Kui usute, et teil on meditsiiniline hädaolukord, siis võtke ühendust hädaabiteenustega.

ÄRGE tehke muudatusi oma ravis (sh ravimite muutmine) ilma arstiga konsulteerimata.

See on teatis kasutajale ja/või patsiendile, et igast tõsisest seadmega seotud intsidendist tuleks teavitada seadme tootjat ning kasutaja/patsiendi liikmesriigi pädevat asutust.

ETTEVAATUST: kui tuvastate oma tervises võimalikke muudatusi, siis võtke ühendust arstiga.

TURVALISUS: Apple soovib, et lisaksite turvalisuse tõstmiseks iOS-iga ühilduvates seadmetes pääsukoodi (isiklik tuvastusnumber [PIN]), Face ID või Touch ID (sõrmejälg) ning Apple Watchi pääsukoodi (isiklik tuvastusnumber [PIN]). iOS-iga ühilduvate seadmete turvamine on oluline, kuna selles säilitatakse teie tervisealaseid

isikuandmeid. Kasutajad saavad ka seadmetesse iOS- ja watchOS-värskenduste märguandeid ning värskendused edastatakse juhtmevabalt, mis võimaldab võtta uusimad turvaparandused kiirelt kasutusele. Vaadake ka kõigile kasutajatele saadaval olevat “iOS-i ja watchOS-i turvajuhendit”, mis kirjeldab Apple'i turbetavasid. iOS-i ja watchOS-i turvajuhendi leiate veebisaidilt <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

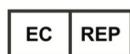
SEADMESÜMBOLID



Tootja



Vaadake kasutusjuhiseid



Volitatud esindaja Euroopas



Meditisiiniseade

099-35727 Redaktsioon D, juuli 2023