

Ez a használati útmutató kizárólag a következő régiókban alkalmazható: Egyesült Államok, EU/EGT, Izrael, Moldova, Svájc, Törökország, Ukrajna és Egyesült Királyság.

Cikluskövetés

Használati útmutató

HASZNÁLATI JAVALLATOK/RENDELTETÉS (EGYESÜLT ÁLLAMOK ÉS EURÓPAI UNIÓ)

A Cikluskövetés egy tisztán szoftveres alkalmazás, amely a menstruációs ciklus, többek között az ovuláció nyomon követésére és előrejelzésére lett tervezve abból a célból, hogy tájékoztassa a felhasználókat a menstruációs egészségükről, illetve elősegítse a fogantatást (az alkalmazás fogamzásgátláshoz nem használható). A Cikluskövetés elemzi a felhasználó által megadott adatokat, többek között a tipikus ciklushosszt, a menstruáció tipikus hosszát, a menstruációs vérzést és az ovulációs teszt eredményeit, valamint a nyugalmi pulzusszám és a csuklöhőmérséklet összesítéseit.

ELLENJAVALLATOK

A Cikluskövetés fogamzásgátláshoz való használatra ellenjavallt.

A CIKLUSKÖVETÉS HASZNÁLATA

Beállítás és kezdeti lépések

- A területi elérhetőségről és a cikluskövetés eszközkompatibilitásáról további információkat a <https://support.apple.com/en-us/HT210407> weboldalon talál.
- Frissítse az Apple Watchot és az iOS-kompatibilis eszközeit a legújabb operációs rendszerre.
- Az iOS-kompatibilis eszközein nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés lapra.
- 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 iOS-kompatibilis eszközein nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés lapra.
- 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 iOS-kompatibilis eszközein nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés lapra.
- Koppintson a Cikluskövetés elemre.
- A Kiemelt adatok szakaszhoz görgetve megtekintheti, hogy előreláthatólag mikor veszi kezdetét a következő menstruáció. Ha nem látható a becsült dátum, koppintson az Összes megtekintése elemre a Kiemelt adatok 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 iOS-kompatibilis eszközein nyissa meg az Egészség appot, majd koppintson a Böngészés lapra.
- 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 ki a Cikluseltérések észlelése lehetőséget. Ezek az értesítések figyelmeztetik, ha a cikluselőzményei eltérést mutatnak az orvosilag elvárt értékektől.
- Válassza ki a Termékenységi ablak becslései és a Termékenységi értesítések lehetőséget. Ezek az értesítések figyelmeztetik, hogy a termékenységi ablaka várhatóan mikor kezdődik, illetve frissült-e új információk alapján, továbbá visszamenőlegesen becsült értékeket biztosítanak arról, hogy Ön mikor ovulált.

Azután kaphat menstruációval kapcsolatos 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 értesítést kapni a menstruáció várható kezdetéről. Az értesítések az Apple Watchon és az iOS-kompatibilis eszközökön 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 app teljesítménye statisztikai célokból végzett, előre meghatározott elemzések keretében lett megvizsgálva abból a szempontból, hogy az app képes-e előre jelezni a következő menstruáció kezdetét (n = 1238 ciklus 260 felhasználó esetében), illetve képes-e megbecsülni az ovuláció napját (n = 934 ciklus 226

felhasználó esetében). Az elemzés eredményei azt mutatják, hogy a Cikluskövetés funkció megfelel az előre meghatározott klinikai célkitűzéseknek. A menstruáció kezdetének előrejelzései a menstruáció tényleges kezdetéhez képest a ± 3 napos ekvivalenciahatárokon belül voltak. Ezenkívül az ovulációs napok becslései a ± 2 napos ekvivalenciahatárokon belülre estek ahhoz az ovulációs naphoz képest, amely a referenciaként használt, luteinizáló hormon (LH) alapú ovulációs teszten keresztül lett meghatározva.

HIBAELHÁRÍTÁS

Amennyiben a Cikluskövetés használata közben nehézségeket tapasztal, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót. Az alkalmazás egyes funkcióihoz való hozzáférés a területi elérhetőségtől és a hardverkompatibilitástól függ.

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.

Probléma: A felhasználó nem kapja meg az ovulációs dátum becsléseit.

Megoldás: A cikluskövetési funkció működéséhez elegendő mennyiségű éjszakai csukló-hőmérséklettel kapcsolatos adatra van szükség egy kompatibilis Apple Watchról, mivel csak így lehet megbecsülni az ovuláció dátumát. Állítsa be az Alvás funkciót az Apple Watchán, és viselje a Watchot alvás közben minden éjszaka, hogy meg lehessen jeleníteni az ovuláció dátumának becsléseit, miután az ovuláció bekövetkezik.

ÓVINTÉZKEDÉSEK

NE használja az előrejelzett termékenységi ablakokat vagy az ovuláció becsléseit fogamzásgátláshoz.

NE használja az Egészség app 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.

NE tegyen klinikai intézkedést, például ne változtasson a gyógyszerein, amíg nem konzultált egy szakképzett egészségügyi szakemberrel.

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 iOS-kompatibilis eszközeihez, illetve egy jelkódot (PIN-kódot) az Apple Watchához, hogy az eszközei egy plusz biztonsági réteggel legyenek védve. Fontos, hogy gondoskodjon az iOS-kompatibilis eszközök biztonságáról, mivel személyes egészségügyi információkat fog tárolni rajtuk. 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/guide/security/welcome/web>.

AZ ESZKÖZÖKÖN TALÁLHATÓ SZIMBÓLUMOK



Gyártó



A használat előtt tekintse meg az útmutatót



Hivatalos európai képviselő



Orvostechnikai eszköz

099-35727, D átdolgozás, 2023. július