

Эта Инструкция пользователя применима только в следующих регионах: Великобритания, Европейский Союз/Европейская экономическая зона, Израиль, Молдавия, США, Турция, Украина, Швейцария.

Дневник цикла

Инструкция пользователя

ПОКАЗАНИЯ К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ/ПРИМЕНЕНИЕ (В ЕВРОПЕЙСКОМ СОЮЗЕ И США)

Дневник цикла — это полностью программное приложение, которое предназначено для отслеживания и прогнозирования менструальных циклов, в том числе овуляции, в целях информирования о состоянии здоровья пользователя, а также для планирования зачатия (не для использования в целях контрацепции). Приложение «Дневник цикла» анализирует вводимые пользователем данные, в том числе типичную длительность цикла, типичную длительность менструации, обильность выделений и результаты теста на овуляцию, а также обобщенные данные о пульсе в состоянии покоя и температуре запястья.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЕ

Приложение «Дневник цикла» не предназначено для использования в целях контрацепции.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ «ДНЕВНИК ЦИКЛА»

Настройка и начало работы

- Чтобы ознакомиться с информацией о доступности в регионах и сведениями о совместимости с устройствами приложения «Дневник цикла», посетите веб-страницу: <https://support.apple.com/HT210407>.
- Обновите часы Apple Watch и устройства, совместимые с iOS, до новейшей версии OS.
- На устройствах, совместимых с iOS, откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Перейдите в раздел «Дневник цикла».
- Коснитесь параметра «Приступить» и следуйте инструкциям на экране.
- Вы можете прервать настройку в любой момент, нажав кнопку «Отменить».

- По завершении процесса настройки Вы можете начать отслеживание Вашего цикла.

Как записывать информацию о цикле

- На устройствах, совместимых с iOS, откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.
- Чтобы внести дополнительную информацию, прокрутите вниз и коснитесь нужной категории, внесите изменения и коснитесь «Готово». Вы можете отслеживать симптомы, мажущие выделения, базальную температуру и многое другое.

Чтобы отслеживать цикл с помощью часов Apple Watch, откройте «Дневник цикла», смахните до необходимой даты, затем коснитесь овала для внесения информации о месячных.

Как просмотреть дату наступления следующих месячных и последних месячных

- На устройствах, совместимых с iOS, откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».
- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите до пункта «Основные моменты», чтобы просмотреть предполагаемую дату начала следующих месячных. Если эта дата не отображается, коснитесь «Показать все» рядом с пунктом «Основные моменты».
- Прокрутите до «Сводка», чтобы просмотреть дату начала последнего менструального периода и Вашу обычную продолжительность цикла.

Чтобы просмотреть даты с помощью Ваших часов Apple Watch, откройте приложение «Дневник цикла», затем прокрутите вниз до «Прогноз месячных» или «Прошлые месячные начались».

Как настроить уведомления для отслеживания месячных и дней, благоприятных для зачатия

- На устройствах, совместимых с iOS, откройте приложение «Здоровье», затем коснитесь вкладки «Обзор».

- Коснитесь «Дневник цикла».
- Прокрутите вниз и коснитесь пункта «Параметры».
- Выберите «Прогноз месячных» и «Уведомления о месячных». Эти уведомления сообщат Вам о скором начале месячных и после попросят подтвердить их окончание.
- Выберите «Обнаружение нарушений цикла». Эти уведомления сообщат Вам, когда история Вашего цикла будет не соответствовать клиническим ожиданиям.
- Выберите «Расчет окон фертильности» и «Уведомления о днях для зачатия». Эти уведомления включают информацию о благоприятных для зачатия днях, их изменениях на основании новых данных и ретроспективном прогнозе наступления Вашей овуляции.

Прогнозы начинают отображаться после того, как Вы ввели данные как минимум о двух менструациях в приложении «Дневник цикла»; прогнозы основаны на введенных данных. Если Вы введете информацию о месячных до их прогнозируемого начала, для этого цикла Вы не получите уведомление о скором начале месячных. Уведомления появляются на Ваших часах Apple Watch и устройствах, совместимых с iOS.

Как удалить приложение «Дневник цикла» на часах Apple Watch

Вы можете удалить приложение «Дневник цикла» прямо с экрана «Домой» на часах Apple Watch.

- На часах Apple Watch перейдите на экран «Домой».
- Для вида сеткой: коснитесь значка «Дневник цикла» и удерживайте его, пока он не начнет покачиваться.
- Коснитесь значка приложения, затем коснитесь значка «х».
- Для вида списком: смахните влево по приложению «Дневник цикла» и коснитесь значка корзины.
- Коснитесь «Удалить».
- Для завершения нажмите колесико Digital Crown.

БЕЗОПАСНОСТЬ И ФУНКЦИОНИРОВАНИЕ

Результаты работы приложения «Дневник цикла» были протестированы путем статистического анализа предварительно заданных данных для предсказания начала следующей менструации ($n = 1238$ циклов 260 пользователей) и предполагаемого дня овуляции ($n = 934$ цикла 226 пользователей). Результаты анализа показали, что функция «Дневник цикла» соответствует предварительно заданным клиническим результатам. Прогнозируемые даты начала месячных находятся в пределах границ эквивалентности ± 3 дня от даты фактического начала месячных. Кроме того, оценки дня овуляции находятся в пределах границ эквивалентности ± 2 дня от даты овуляции, установленной с помощью теста на овуляцию, основанного на измерении уровня лютеинизирующего гормона.

СОВЕТЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

В случае проблем с использованием приложения «Дневник цикла» следуйте советам, изложенным далее. Доступность определенных функций этого приложения зависит от региона и совместимости оборудования.

Проблема: пользователь не получает прогнозы начала месячных.

Решение: для корректной работы функции прогнозирования и отслеживания месячных требуется ввод как минимум двух менструаций. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности.

Проблема: пользователь не получает уведомления о благоприятных для зачатия днях.

Решение: для корректной работы функции отслеживания месячных и прогнозирования благоприятных для зачатия дней требуется ввод как минимум двух менструаций. Проверьте пользовательские настройки. Убедитесь, что введена дата окончания действия факторов цикла беременности и цикла контрацепции.

Проблема: пользователь не получает предполагаемые даты овуляции.

Решение: для оценки даты овуляции функции «Дневник цикла» требуется достаточный объем данных о температуре запястья, измеренной за ночь совместимыми часами Apple Watch. Настройте режим сна на часах Apple Watch и спите с надетыми часами каждую ночь, чтобы получить оценку даты овуляции после ее наступления.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ прогнозы благоприятных для зачатия дней или дат овуляции в качестве способа предохранения.

НЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ данные приложений «Здоровье» и «Дневник цикла» для диагностики медицинских состояний.

Сторонние приложения, совместимые с приложением «Здоровье», могут также использоваться с приложением «Дневник цикла».

Если Вы считаете, что Вашему здоровью что-то угрожает, позвоните в экстренные службы.

НЕ СЛЕДУЕТ начинать или изменять курс приема лекарственных препаратов без консультации с врачом-специалистом.

В случае серьезного происшествия, связанного с устройством, пользователь и (или) пациент должен сообщить о случившемся производителю и надзорному органу в стране-участнице, гражданином которой является этот пользователь и (или) пациент.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ. В случае ухудшения состояния здоровья обратитесь к врачу.

БЕЗОПАСНОСТЬ ДАННЫХ И ИХ ЗАЩИТА. Apple рекомендует использовать код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]), Face ID или Touch ID (отпечаток пальца) для доступа к устройствам, совместимым с iOS, и код-пароль (личный идентификационный номер [PIN]) для доступа к часам Apple Watch в качестве дополнительной меры безопасности. Безопасность Ваших медицинских данных напрямую зависит от того, защищен ли доступ к Вашим устройствам, совместимым с iOS. Кроме того, пользователи получают дополнительные уведомления о наличии обновлений iOS и watchOS, которые передаются на устройство по беспроводной сети, способствуя быстрому развертыванию новейших исправлений, направленных на усиление системы безопасности. В руководстве по безопасности iOS и watchOS описаны практики Apple в отношении обеспечения безопасности. Это руководство доступно всем пользователям. С руководством по безопасности iOS и watchOS можно ознакомиться на веб-странице:
<https://support.apple.com/guide/security/welcome/web>.

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ



Производитель



Обратитесь к инструкции пользователя



Европейский уполномоченный представитель



Медицинское устройство

099-35727 версия D, июль 2023 г.