

TÜRKÇE (TR)

Bu Kullanım Talimatları yalnızca aşağıdaki bölgelerde kullanılabilir: ABD, AB/AEA, İsrail, Moldova, İsviçre, Türkiye, Ukrayna ve Birleşik Krallık.

Döngü İzleme

Kullanım Yönergeleri

KULLANIM YÖNERGELERİ/KULLANMA AMACI (ABD ve AB BÖLGELERİ)

Döngü İzleme, kullanıcılara âdet sağlığı hakkında bilgi vermek ve gebe kalmayı kolaylaştırmak amacıyla yumurtlama da dahil olmak üzere âdet döngülerini izlemesi ve tahmin etmesi amaçlanmış yalnızca yazılım olan bir uygulamadır (doğum kontrolü için kullanılmamalıdır). Döngü İzleme; hareketsizken kalp atış hızı ve bilekten sıcaklık ile birlikte normal döngü süresi, normal âdet süresi, âdet kanaması ve yumurtlama test sonuçları da dahil olmak üzere kullanıcı girişlerini analiz eder.

KONTRENDİKASYON

Döngü İzleme doğum kontrolünde kullanım için değildir.

DÖNGÜ İZLEME'Yİ KULLANMA

Ayarlama/Başlatma

- Döngü İzleme'nin bölgeye göre kullanılabilirliği ve aygıt uyumluluğu için lütfen <https://support.apple.com/HT210407> adresine gidin.
- Apple Watch'u ve iOS uyumlu aygıtları en son işletim sistemine güncelleyin.
- iOS uyumlu aygıtlarınızda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokununuz.
- “Döngü İzleme”ye gidin.
- “Başlat”a dokununuz ve ekrandaki yönergeleri izleyin.
- “Vazgeç”e dokunarak istediğiniz zaman başlatmadan çıkabilirsiniz.
- Başlatma tamamlandıktan sonra döngünüzü takip etmeye başlayabilirsiniz.

Döngünüzü takip etme

- iOS uyumlu aygıtlarınızda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokununuz.
- Döngü İzleme'ye dokununuz.

- Doğru tarihe kaydırın, sonra âdetinizi kaydetmek için oval şekle dokunun.
- Daha fazla bilgi eklemek için aşağı kaydırıp bir kategoriye dokunun, değişikliğinizi yapın, sonra Bitti'ye dokunun. Belirtileri, lekelenmeyi, bazal vücut sıcaklığını ve daha fazlasını takip edebilirsiniz.

Döngünüzü Apple Watch'unuzdan takip etmek için Döngü İzleme'yi açın, doğru tarihe kaydırın, sonra âdetinizi kaydetmek için oval şekle dokunun.

Bir sonraki ve son âdetinizin tarihine bakma

- iOS uyumlu aygıtlarınızda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokunun.
- Döngü İzleme'ye dokunun.
- Bir sonraki âdetinizin muhtemel başlangıç tarihini görmek için Öne Çıkanlar'a kaydırın. Tahmin görmüyorsanız Öne Çıkanlar'ın yanındaki Tümünü Göster'e dokunun.
- Son âdet döneminizin başlangıç tarihini ve normal döngü sürenizi görmek için Özet'e kaydırın.

Tarihlere Apple Watch'unuzdan bakmak için Döngü İzleme'yi açın, sonra Âdet Tahmini'ne veya Son Âdet Dönemi'ne doğru aşağı kaydırın.

Âdet izleme ve doğurganlık izleme bildirimlerini ayarlama

- iOS uyumlu aygıtlarınızda Sağlık uygulamasını açın ve Göz At sekmesine dokunun.
- Döngü İzleme'ye dokunun.
- Aşağı kaydırın ve Seçenekler'e dokunun.
- Âdet Tahminleri'ni ve Âdet Bildirimi'ni seçin. Bu bildirimler, âdetinizin başlamak üzere olduğunu size bildirebilir ve âdetinizin bitip bitmediğini de sorabilir.
- Döngü Sapma Saptama'sını seçin. Bu bildirimler, döngü geçmişiniz klinik olarak beklenmeyen bir patern gösterdiğinde bunu size bildirebilir.
- Doğurganlık Dönemi Tahmini'ni ve Doğurganlık Bildirimi'ni seçin. Bu bildirimler, doğurgan olduğunuz dönemin muhtemel başlangıç tarihini veya bu tarihin yeni bilgilere göre güncellendiğini size bildirebilir ve yumurtladığınız zamana dair geriye dönük bir tahmin de sağlayabilir.

Âdet tahminleri, Döngü İzleme’de en az iki âdet girildikten sonra başlayabilir ve girilen verileri baz alır. Başlaması tahmin edilen tarihten önce bir âdet girerseniz o döngü için başlamakta olan âdetiniz için bir bildirim almazsınız. Bildirimler, Apple Watch’unuzda ve iOS uyumlu aygıtlarınızda görünür.

Apple Watch’ta Döngü İzleme’yi silme

Döngü İzleme’yi doğrudan Apple Watch’unuzun ana ekranından silebilirsiniz:

- Apple Watch’unuzda Ana Ekran’a gidin.
- Izgara Görüntüsü’ndeyseniz Döngü İzleme’ye basıp uygulama titreyene kadar parmağınızı basılı tutun.
- Uygulamaya dokunun, sonra “x” simgesine dokunun.
- Liste Görüntüsü’ndeyseniz Döngü İzleme üzerinde sola kaydırın ve Çöp Sepeti simgesine dokunun.
- Sil’e dokunun.
- Bitirmek için Digital Crown’a basın.

GÜVENLİK VE PERFORMANS

Döngü İzleme’nin performansı, gelecek âdetin başlangıcını tahmin etmek (260 kullanıcıdan n = 1.238 döngü) ve yumurtlama gününü tahmin etmek (226 kullanıcıdan n = 934 döngü) için önceden belirlenmiş ve istatistiksel olarak güçlendirilmiş analizlerde test edildi. Analizin sonuçlarının, Döngü İzleme özelliğinin önceden belirlenmiş klinik sonlanım noktalarını karşıladığı gösterilmiştir. Âdet başlangıcı tahminleri âdetin gerçek başlangıcının +/- 3 gününe denk gelen sınırlar içerisinde. Ek olarak Yumurtlama Günü Tahminleri referans luteinizan hormon (LH) yumurtlama testiyle belirlenen yumurtlama gününün +/-2 gününe denk gelen sınırlar içerisinde.

SORUN GİDERME

Döngü İzleme’yi çalıştırmada sorun yaşıyorsanız aşağıdaki sorun giderme kılavuzuna başvurun. Bu uygulama içerisindeki belirli işlevlere erişim bölgesel kullanılabilirliğe ve donanım uyumluluğuna bağlıdır.

Sorun: Kullanıcı, âdet başlangıcı tahminleri almıyor.

Çözüm: Döngü İzleme özelliği, âdet başlangıcı tahminlerine yönelik yeterli veri sağlanması için en az iki âdet girişinin yapılmasını gerektirir. Gebelik Döngü Etkenlerinde bitiş tarihlerinin girildiğinden emin olun.

Sorun: Kullanıcı, doğurganlık dönemi tahminleri almıyor.

Çözüm: Döngü İzleme özelliği, doğurganlık dönemi tahminlerine yönelik yeterli veri sağlanması için en az iki âdet girişinin yapılmasını gerektirir. Kullanıcı ayarlarını gözden geçirin. Gebelik ve Doğum Kontrolü Döngü Etkenlerinde bitiş tarihlerinin girildiğinden emin olun.

Sorun: Kullanıcı, yumurtlama tarihi tahminlerini almıyor.

Çözüm: Döngü izleme özelliği yumurtlama tarihinin tahmin edilmesi için uyumlu bir Apple Watch'tan alınan gece boyu bilekten sıcaklık verilerini gerektirir. Yumurtlama tarihi tahminlerini almak için Apple Watch'ta Uyku'yu ayarlayın ve her gece uyurken Apple Watch'unuzu takın.

UYARILAR

Tahmin edilen doğurganlık dönemlerini ve yumurtlama tahminlerini doğum kontrol yöntemi olarak KULLANMAYIN.

Sağlık uygulamasından ve Döngü İzleme'den alınan verileri sağlık sorunlarına tanı koymak için KULLANMAYIN.

Sağlık uygulamasıyla çalışan üçüncü parti uygulamalar Döngü İzleme ile de kullanılabilir.

Acil tıbbi yardıma gereksiniminiz olduğunu düşünüyorsanız acil servisi arayın.

Uzman bir sağlık çalışanına başvurmadan ilaçlarınızda değişikliği de içeren klinik olarak bir değişiklik YAPMAYIN.

Bu, aygıtla ilişkin oluşan herhangi bir ciddi olayın üreticiye ve kullanıcının ve/veya hastanın yerleşik olduğu Üye Devlet mercilerine bildirilmesi gerektiğiyle ilgili kullanıcıya ve/veya hastaya bir uyarıdır.

UYARI: Sağlığınızda olası değişiklikler algıyorsanız hekiminizi bilgilendirmeniz gerekir.

GÜVENLİK: Apple, iOS uyumlu aygıtlarınıza bir parola (PIN), Face ID veya Touch ID (parmak izi) ve de Apple Watch'unuza bir parola (PIN) ekleyerek güvenlik katmanını artırmanızı önerir. Kişisel sağlık bilgileri saklayacağınız için iOS uyumlu aygıtları güvenli hâle getirmeniz önemlidir. Kullanıcılar aygıtta da ek iOS ve watchOS güncelleme bildirimleri alır. En son güvenlik düzeltmelerinin hızlı bir şekilde benimsenmesine yardımcı olmak için güncellemeler kablosuz olarak gönderilir. Apple'ın güvenlik politikalarını açıklayan ve tüm kullanıcılarımızın erişebildiği "iOS ve

watchOS Güvenlik Kılavuzu”na bakın. iOS ve watchOS Güvenlik Kılavuzu için lütfen <https://support.apple.com/guide/security/welcome/web> adresine gidin.

EKİPMAN SEMBOLLERİ



Üretici



Kullanım yönergelerine başvurun



Avrupa Yetkili Temsilcisi



Tıbbi Cihaz

099-35727 Sürüm D, Temmuz 2023