

# Natural Cycles

## Gebruiksaanwijzing

Lees deze handleiding voordat je Natural Cycles gebruikt.

### Indicaties voor gebruik

Natural Cycles is een standalone softwareapplicatie, bedoeld voor vrouwen van 18 jaar en ouder om hun vruchtbaarheid te controleren. Natural Cycles kan worden gebruikt om een zwangerschap te voorkomen (anticonceptie) of een zwangerschap te plannen (conceptie).

### Contra-indicaties

Er zijn geen bekende contra-indicaties voor het gebruik van Natural Cycles

### Natural Cycles is mogelijk niet voor jou geschikt als

- je een medische aandoening hebt waarbij zwangerschap in verband wordt gebracht met een aanzienlijk risico voor de moeder of de foetus. Het gebruik van Natural Cycles garandeert niet voor 100% dat je niet zwanger raakt. Als zwangerschap een aanzienlijk risico voor je vormt moet je met een arts bespreken wat voor jou de beste anticonceptiemethode is.
- je momenteel hormonale anticonceptie gebruikt of een hormonale behandeling ondergaat die de ovulatie remt. Natural Cycles zal voornamelijk rode dagen weergeven als je niet ovuleert. Je kunt de demoversie van de app uitproberen tot je stopt met hormonale anticonceptie of de hormonale behandeling.

### Waarschuwingen

- ⚠ Geen enkele anticonceptiemethode is 100% effectief. Natural Cycles garandeert niet dat je niet zwanger kunt raken, maar informeert alleen of en wanneer je zwanger kunt worden op basis van de informatie die je in de applicatie invoert.
- ⚠ Zelfs wanneer de app perfect wordt gebruikt, kan er nog steeds een ongewenste zwangerschap optreden. Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik, wat betekent dat 7 op de 100 vrouwen zwanger worden tijdens 1 jaar gebruik. Bij perfect gebruik van de app, d.w.z. wanneer je nooit onbeschermd gemeenschap hebt tijdens rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief, wat betekent dat 2 op de 100 vrouwen zwanger wordt tijdens 1 jaar gebruik.
- ⚠ Op rode dagen moet je aan onthouding doen of bescherming gebruiken, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, om een zwangerschap te voorkomen. Als je tot nu toe geen niet-hormonale anticonceptiemethode gebruikte, zorg er dan voor dat je tijdens de rode dagen een dergelijke methode bij de hand hebt.

- ⚠ Uit onze gegevens blijkt dat vrouwen die van hormonale anticonceptie naar Natural Cycles overstappen, een groter risico lopen om zwanger te worden omdat ze over het algemeen nog niet gewend zijn aan het gebruik van andere vormen van bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming.
- ⚠ Als je hormonale anticonceptie stopzet, kan je eerst een onttrekkingsbloeding ervaren, die veel lichter is dan je werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijg je een paar weken later je werkelijke menstruatie. Onttrekkingsbloeding mag niet worden ingevoerd als 'menstruatie'. Wanneer je onzeker bent of je een onttrekkingsbloeding hebt of menstrueert, neem dan contact op met je arts.
- ⚠ Natural Cycles beschermt niet tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (soa's). Gebruik een condoom om tegen soa's te beschermen.
- ⚠ Controleer altijd je vruchtbaarheidsstatus voor de huidige dag. Wees je ervan bewust dat voorspellingen voor de vruchtbaarheid voor de komende dagen alleen voorspellingen zijn en in de toekomst kunnen veranderen. Als je niet zeker bent van je vruchtbaarheidsstatus en geen toegang kunt krijgen tot de app, vermijd dan seks of gebruik in de tussentijd bescherming.
- ⚠ Als je de demoversie van de app uitprobeert, dient dit alleen voor informatieve of educatieve doeleinden en worden er geen echte gegevens weergegeven. Gebruik de informatie die wordt weergegeven in de demomodus niet voor anticonceptie.
- ⚠ Als je een noodanticonceptiepil hebt genomen, moet je dit in de app aangeven. Je kunt dan verder gaan met het meten van je temperatuur zoals gebruikelijk en het algoritme zal rekening houden met de extra hormonen uit de pil. Let op: de bloeding die je een paar dagen na het nemen van een noodanticonceptie kan krijgen is niet hetzelfde als je normale menstruatie en moet niet in de app worden ingevoerd. Als je menstruatie meer dan een week over tijd is, moet je gewoonlijk een zwangerschapstest doen.

## Voorzorgsmaatregelen

- Als anticonceptiemiddel is Natural Cycles mogelijk minder geschikt voor jou als je onregelmatige menstruatiecycli (d.w.z. cycli met een lengte van minder dan 21 dagen of langer dan 35 dagen) en/of wisselende temperaturen hebt, omdat het voorspellen van de vruchtbaarheid in deze omstandigheden moeilijker is. De effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptiemiddel wordt niet beïnvloed door onregelmatige cycli, maar je zult een verhoogd aantal rode dagen zien, waardoor je tevredenheid van Natural Cycles kan afnemen. Dit kan het geval zijn:
  - **als je stopt met hormonale anticonceptie.** Na het beëindigen van hormonale anticonceptie kan het een aantal cycli duren voordat deze weer regelmatig worden. Je kunt meer rode dagen verwachten tijdens deze cycli en daarom kan je verwachten om bescherming te moeten gebruiken of minder vaak seks te hebben.
  - **als je borstvoeding geeft.** Gedurende de eerste 4-6 maanden na de bevalling kunnen veel vrouwen die uitsluitend borstvoeding geven, niet ovuleren. Natural Cycles zal je eerste eisprong 2 weken voor je eerste menstruatie detecteren, maar tot die tijd zie je alleen rode dagen in de app. Hoewel je niet ovuleert, is het op rode dagen nog steeds belangrijk om anticonceptie te gebruiken of je te onthouden van geslachtsgemeenschap.

- als je medische aandoeningen hebt die tot een onregelmatige cyclus leiden, zoals polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) of schildkliergerelateerde aandoeningen.
- als je symptomen van de menopauze ervaart.
- Wanneer je begint met het gebruik van Natural Cycles, kan het even duren voordat de app je unieke cyclus kent, wat resulteert in een verhoogd aantal rode dagen tijdens je eerste 1-3 cycli. Dit is om ervoor te zorgen dat de app effectief is vanaf de eerste dag van gebruik en zodra Natural Cycles je ovulatie heeft gedetecteerd, zal je waarschijnlijk meer groene dagen zien. Het is belangrijk op te merken dat je vanaf de eerste dag van gebruik kunt vertrouwen op de vruchtbaarheidsstatus die door de app wordt aangegeven.
- Zorg er altijd voor dat je de softwareapplicatie bijwerkt, zodat je over de nieuwste versie beschikt. Natural Cycles beveelt aan dat je je smartphone instelt om de app automatisch bij te werken.
- Gebruik altijd een basale thermometer voor het meten van je temperatuur om ervoor te zorgen dat je temperatuurmetingen nauwkeurig zijn.
- Volg altijd de onderstaande aanwijzingen voor 'Je temperatuur meten' om de nauwkeurigheid van de eisprongdetectie te vergroten.

## Checklist

Om met Natural Cycles te beginnen heb je het volgende nodig:

### 1. Een Natural Cycles-account

Je kunt toegang krijgen tot Natural Cycles via je internetbrowser, door [www.naturalcycles.com](http://www.naturalcycles.com) te bezoeken.

Voor toegang via de app, download je de app op je Android, iPhone of iPad via Google Play of de App Store. Volg de registratiestappen om je persoonlijke account aan te maken. Zorg ervoor dat je verbonden bent met het internet op het apparaat waarmee je Natural Cycles hebt geopend. Je Natural Cycles-account is persoonlijk en behoort door niemand anders te worden gebruikt dan jijzelf.

### 2. Een basale thermometer

Om te beginnen heb je een basale thermometer nodig. Basale thermometers zijn gevoeliger dan een gewone koortsthermometer omdat het twee decimalen weergeeft (bijv. 36,72°C/98,11°F). Temperatuursveranderingen tijdens je menstruele cyclus zijn erg klein, dus om het meeste uit je Natural Cycles te halen en meer groene dagen te krijgen heb je de juiste thermometer nodig. In Europa moet de thermometer die je gebruikt een CE-markering hebben. In de Verenigde Staten moeten thermometers goedgekeurd zijn door de Amerikaanse toezichthouder op medicijnen (FDA). Wanneer je je inschrijft voor een jaarabonnement op Natural Cycles is een thermometer inbegrepen.

### 3. Ovulatietesten (optioneel)

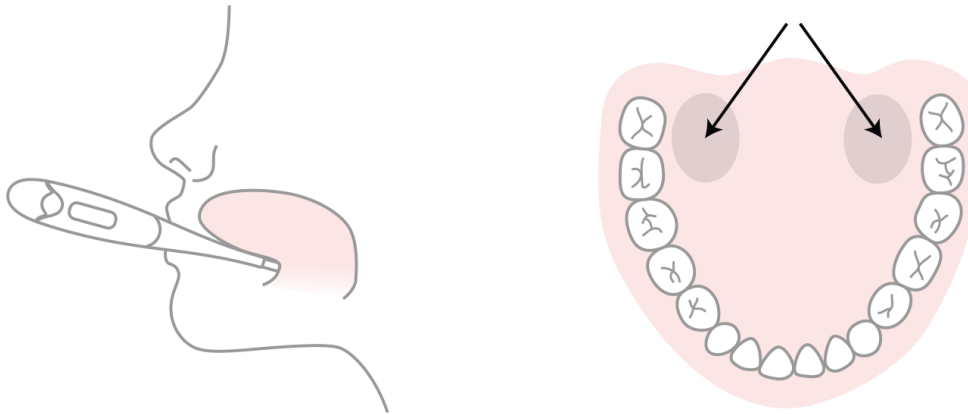
Ovulatietesten (LH) zijn urineteststroken die de piek van luteïniserende hormonen detecteert die elke 1-2 dagen voorafgaand aan ovulatie plaatsvindt. Gebruik van LH-testen met Natural Cycles is optioneel, maar ze kunnen de nauwkeurigheid bij het vaststellen van ovulatie vergroten en, hierdoor, het aantal groene dagen laten toenemen voor het voorkomen van een zwangerschap. Gebruik van LH-testen heeft geen invloed op de effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptiemiddel. Wanneer je zwanger probeert te worden, raden we sterk aan om LH-testen uit te voeren om je meest vruchtbare dagen vast te stellen. Je kunt LH-testen kopen via [shop.naturalcycles.com](http://shop.naturalcycles.com) of rechtstreeks via de app.

# Je temperatuur meten

## Hoe te meten

Volg de met de thermometer voor basale lichaamstemperatuur meegeleverde gebruikershandleiding. Als je de thermometer via Natural Cycles hebt ontvangen, raden we je aan de volgende stappen te volgen bij het meten van je temperatuur:

1. Plaats de thermometer in je mond en onder je tong, zo ver mogelijk naar achteren, naast de wortel van je tong zoals aangegeven in de afbeeldingen hieronder.



2. Druk pas op de aan-knop wanneer de thermometer in je mond en op zijn plaats zit.
3. Probeer niet te bewegen tijdens het meten, sluit je mond om koele lucht buiten je mond te houden en adem door je neus.
4. Wacht tot het piept (ong. 30 seconden).
5. Wanneer je je meting hebt, voeg je de temperatuur toe in de app.

Je kunt de onderdelen Meettraining ('Measuring Training') en de Meetgids ('Measuring Guide') in de app gebruiken om je meetvaardigheden te meten.

De thermometer zal jouw meting opslaan zodat je je meting later nog eens kunt controleren. Om dit te doen druk je eenmaal op de 'aan'-knop, de opgeslagen meting zal gedurende een paar seconden verschijnen voordat de temperatuur wordt gereset.

## Wanneer meten

Meet je temperatuur één keer per dag, op zoveel mogelijk dagen, zodat het algoritme jouw unieke cyclus snel kan leren kennen. Probeer ten minste vijf dagen per week te meten. Een tip om je eraan te helpen herinneren is om je thermometer boven op je telefoon te leggen voordat je naar bed gaat.

Meet 's ochtends meteen als je wakker wordt, voordat je opstaat en uit bed gaat. Meet bij voorkeur elke dag rond dezelfde tijd (binnen +/- 2 uur).

## Wanneer een temperatuur uitsluiten

Bepaalde omstandigheden kunnen je basale temperatuur beïnvloeden. Dit kan leiden tot variaties in je temperatuur en maakt het moeilijker voor het algoritme om je cyclus bij te houden. Om ons algoritme te helpen je cyclus te leren kennen en correct een ovulatie te detecteren, gebruik je de functie "Temperatuur uitsluiten" in de app als je:

- o een kater hebt;
- o anders geslapen hebt (>2 uur meer/minder dan normaal);
- o je ziek voelt.

Onthoud dat iedereen anders is en verschillende patronen heeft; weinig slaap kan bijvoorbeeld jou meer of minder beïnvloeden dan anderen. Het uitsluiten van een temperatuur doe je alleen als je het gevoel hebt dat er een afwijking was van je gewone ritme en dat je je daardoor deze ochtend anders voelt.

Medicijnen kunnen ook je temperatuur beïnvloeden. Als je regelmatig medicijnen gebruikt, is het raadzaam om met je arts te overleggen en uit te zoeken wat de invloed daarvan is op je basale lichaamstemperatuur.

Van thermometer wisselen

Als je je thermometer moet vervangen, doe dit dan aan het begin van je menstruatie. Een basale thermometer is zeer nauwkeurig, maar metingen met verschillende thermometers kunnen licht van elkaar verschillen. Als de ene thermometer bijvoorbeeld een bepaalde temperatuur aangeeft, kan de tweede daar 0,1°C van afwijken. Aangezien de app op zoek is naar de kleinste temperatuurverschillen om te bepalen op welk punt van je cyclus je bent, moet je steeds dezelfde thermometer gebruiken. Wissel dus niet tijdens een cyclus, maar wacht tot een nieuwe cyclus is begonnen voordat je van thermometer wisselt.

## Natural Cycles producten

Natural Cycles kan op drie manieren gebruikt worden. Afhankelijk van het beoogde resultaat qua vruchtbaarheid kunnen de gebruikers kiezen uit:

- NC° Birth Control – om een zwangerschap te voorkomen
- NC° Plan Pregnancy – om de kans op bevruchting te vergroten
- NC° Follow Pregnancy - om het verloop van een zwangerschap te volgen

De gebruiker kan uit deze drie mogelijkheden kiezen voordat zij zich aanmeldt. Eenmaal in de app kan er naar wens tussen de mogelijkheden gewisseld worden.

## Anticonceptie: NC° Birth Control

### Hoe het werkt

Je dagelijkse ochtendroutine met Natural Cycles is als volgt:

1. Meet je temperatuur wanneer je wakker wordt, zoals in het hierboven beschreven gedeelte.

2. Voeg je temperatuur en of je je menstruatie hebt in de app toe De weergave om gegevens in te voeren wordt automatisch geopend of druk op het '+'-symbool rechtsboven in de hoek. Je kunt ook extra gegevens invoeren, zoals het resultaat van een ovulatietest (LH). Wanneer je de gegevens van vandaag opslaat berekent de app de status van de dag.
3. Controleer je vruchtbaarheidsstatus voor de dag – doe dit iedere dag. De app geeft je vruchtbaarheidsstatus weer direct nadat je eerste set gegevens is ingevoerd. In de app wordt je status voor die dag groen of rood weergegeven.

**Groen = Niet vruchtbaar**

Groene dagen geven aan dat je niet vruchtbaar bent en zonder bescherming seks kunt hebben. Groene dagen worden aangegeven door een cirkel met groene rand met de tekst 'Niet vruchtbaar'.

**Rood = Gebruik bescherming**

Rode dagen geven aan dat je waarschijnlijk vruchtbaar bent en het risico loopt zwanger te worden. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud om een zwangerschap te voorkomen. Rode dagen worden aangegeven door een cirkel met rode rand met de tekst 'Gebruik bescherming'.

De app zal je ovulatie aangeven alsmede wanneer je menstruatie is begonnen of wordt verwacht. De applicatie laat ook voorspellingen voor de komende dagen en maanden zien. De voorspellingen kunnen veranderen en moeten niet worden gebruikt als uiteindelijk resultaat, wat de reden is dat je de status van de dag elke dag moet controleren.

## **Samenvatting van klinische studies – Hoe effectief is Natural Cycles voor anticonceptie?**

**Natural Cycles is 93% effectief bij normaal gebruik. Bij perfect gebruik, d.w.z. wanneer je nooit onbeschermdde geslachtsgemeenschap hebt op rode dagen, is Natural Cycles 98% effectief.**

Klinische studies zijn uitgevoerd om de effectiviteit van Natural Cycles als anticonceptie te beoordelen. De huidige versie van het algoritme (v.3) is onderzocht onder 15.570 vrouwen (gemiddeld 29 jaar oud). Aan het einde van de studie zijn de volgende algemeen gebruikte foutenpercentages vastgesteld:

1. De app heeft een methode-foutenpercentage van 0,6, wat een maat is voor hoe vaak de app foutief een groene dag weergeeft terwijl de vrouw eigenlijk vruchtbaar is en zwanger wordt na het hebben van onbeschermdde geslachtsgemeenschap op deze groene dag. Dit betekent dat 0,6 van de 100 vrouwen die de app gedurende een jaar gebruiken, zwanger worden door dit type falen.
2. De app heeft een foutenpercentage bij perfect gebruik van 1, wat betekent dat 1 van de 100 vrouwen die deze app gedurende een jaar gebruiken en die zwanger worden omdat:

- a. ze onbeschermd geslachtsgemeenschap hadden op een groene dag die onterecht aangemerkt was als niet- vruchtbaar (d.w.z. falen van methode); of
  - b. ze beschermde geslachtsgemeenschap hadden op een rode dag, maar de gekozen anticonceptiemethode faalde.
3. De app heeft een foutenpercentage bij standaard gebruik van 6,5, wat betekent dat in totaal 6,5 van de 100 vrouwen zwanger worden gedurende gebruik van één jaar vanwege alle mogelijke redenen (bijv. onterecht aangemerkte groene dagen, onbeschermd geslachtsgemeenschap op rode dagen en falen van anticonceptiemethode gebruikt op rode dagen).

**Samenvatting van klinische gegevens van 15.570 vrouwen met betrekking tot de effectiviteit van Natural Cycles met de huidige versie van het algoritme:**

Algoritme Versie	Datumbe-reik studie	Aantal vrouwe-n	Blootstelling stijd (Vrouwen-jaren)	Aantal zwangerscha-ppen [slechtste geval]	Normaal gebruik PI (95% betrouwbaarheidsin-terval) [slechtste geval]	Methode-fouten percentage (95% betrouwbaarheidsin-terval)
v.3	Sep. 2017 - April 2018	15.570	7.353	475 [584]	6,5 (5,9-7,1) [7,9]	0,6 (0,4-0,8)

**Effectiviteit van Natural Cycles voor twee subgroepen - vrouwen die binnen de 60 dagen voorafgaand aan het gebruik van de app hormonale anticonceptie gebruikten en vrouwen die binnen de 12 maanden voorafgaand aan het gebruik van de app geen hormonale anticonceptie gebruikten:**

Subgroep	Normaal gebruik PI (95% betrouwbaarheidsinterval)
Recente hormonale anticonceptie 3.779 vrouwen	8,6 (7,2-10,0)
Geen hormonale anticonceptie 8.412 vrouwen	5,0 (4,3-5,7)

Je kunt een overzicht van de effectiviteit van de verschillende anticonceptiemethodes in de Appendix van deze handleiding vinden. Zo krijg je inzicht in de te verwachten effectiviteit van alle vormen van anticonceptie.

**Instructies als je stopt met hormonale anticonceptie**

Type anticonceptie	Wanneer kun je Natural Cycles starten?
De pil (gecombineerd, medium of mini)	We raden aan dat je alle actieve pillen van je verpakking afwerkt. Je kunt starten met Natural Cycles zodra je klaar bent. Je zult een groot aantal rode dagen hebben bij het begin, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Hormonaal IUD	Je kunt starten met Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd.

(spiraaltje)	
Geïmplanteerde anticonceptie	Je kunt starten met Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd.
Hormonale pleister, hormonale anticonceptiering	Je kunt starten met Natural Cycles de dag nadat het is verwijderd. Je zult een groot aantal rode dagen hebben bij het begin, maar dit zal na verloop van tijd verbeteren.
Anticonceptie-injectie	Je kunt starten met Natural Cycles wanneer het effect van de injectie is uitgewerkt. Dit duurt 8-13 weken, afhankelijk van welke injectie je had.

Als je hormonale anticonceptie stopzet, kan je eerst een onttrekkingsbloeding ervaren, die veel lichter is dan je werkelijke menstruatie. Normaal gesproken krijg je een paar weken later je werkelijke menstruatie. Onttrekkingsbloeding mag **niet** in de applicatie worden ingevoerd als 'menstruatie'!

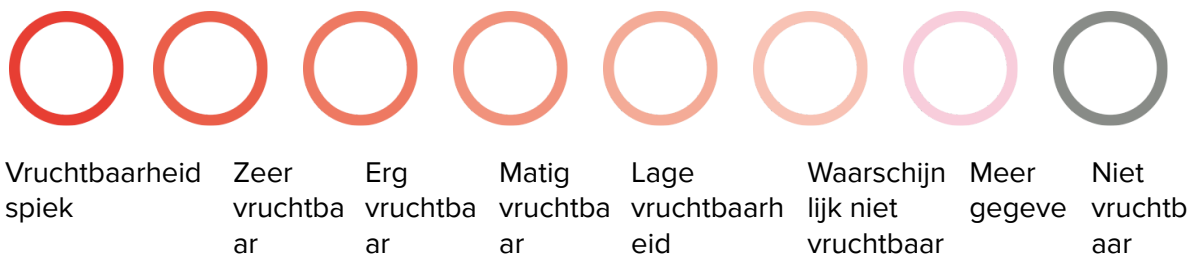
Let op: een koperspiraaltje bevat geen hormonen en remt dus de eisprong niet. Zo kun je Natural Cycles naast een koperspiraaltje gebruiken om je lichaam en menstruatiecyclus beter te leren kennen zonder dat je op rode dagen een barrièremethode hoeft te gebruiken.

### Als je zwanger wordt op Natural Cycles

Als je menstruatie niet komt en je temperatuur niet daalt, ben je mogelijk zwanger en moedigt de app je aan om een zwangerschapstest te doen om zwangerschap te bevestigen. Als het testresultaat positief is, overleg dan met je huisarts en geef het aan in de app.

### NC° Plan Pregnancy

Wanneer je zwanger wilt worden, selecteer je 'NC° Plan Pregnancy' wanneer je je bij de app aanmeldt. Als je je al bij de app hebt aangemeld, ga je naar de instellingen en selecteer je 'NC° Plan Pregnancy'. In deze modus wordt je vruchtbaarheid getoond op een schaal zodat je gemakkelijk de dagen kan vaststellen waarop je de meeste kans hebt om zwanger te worden. Dezelfde ochtendroutine als bij de modus 'NC° Birth Control' is ook hier van toepassing - meting uitvoeren, gegevens toevoegen en je vruchtbaarheidsstatus controleren.





ns zijn  
vereist

Wanneer je zwanger probeert te worden, raden we sterk aan om LH-testen te doen aangezien de aanwezigheid van LH samenvalt met je meest vruchtbare dagen. Wanneer je overtijd bent en je temperatuur lijkt niet te dalen, adviseren we je om een zwangerschapstest te doen om je zwangerschap te bevestigen.

## NC° Follow Pregnancy

Wanneer je zwanger bent, kan de app gebruikt worden als een zwangerschapsvolger, waarmee je jouw wekelijkse ontwikkeling en die van je baby kunt volgen.

## Demomodus

In de demomodus kun je een rondleiding krijgen door de app. Dit is alleen voor demonstratiedoeleinden, de demomodus is niet geschikt voor het verkrijgen van vruchtbaarheidsinformatie.

Als je momenteel hormonale anticonceptie gebruikt, begin je met de app in de demomodus. Als je stopt met hormonale anticonceptie, kan je eenvoudig toegang krijgen tot de volledige versie van de app. De app functioneert dan voor anticonceptie of voor het plannen van een zwangerschap.

## Problemen/Oplossen van problemen

Als je geen toegang hebt tot de applicatie, de applicatie niet goed functioneert of als je vermoedt dat er iets mis is met je huidige vruchtbaarheidsstatus, volg dan de onderstaande stappen:

1. Gebruik bescherming, zoals een condoom of een andere vorm van barrièrebescherming, totdat de fout is verholpen.
2. Neem contact op met onze servicedesk via [help.naturalcycles.com](https://help.naturalcycles.com) waarna onze getrainde supportmedewerkers je zullen helpen.
3. Ernstige voorvallen met dit hulpmiddel moeten zowel aan Natural Cycles als aan de bevoegde autoriteit in jouw land gemeld worden. Een 'ernstig voorval' betreft elk voorval dat direct of indirect heeft geleid, had kunnen leiden of zou kunnen leiden tot een van de volgende zaken:
  - a. het overlijden van een patiënt, gebruiker of andere persoon;
  - b. de tijdelijke of blijvende ernstige verslechtering van de gezondheidstoestand van een patiënt, een gebruiker of een andere persoon;
  - c. een ernstige bedreiging van de volksgezondheid.

## Overzicht applicatie

Jouw vruchtbaarheidsstatus van de dag wordt getoond via verschillende weergaven in de app.

## Tabblad Kalender

Dit tabblad geeft een overzicht van de huidige vruchtbaarheid en geeft inzicht in de gegevens die in het verleden zijn geregistreerd via verschillende weergaven, zoals hieronder beschreven.

### Huidige weergave

Op dit scherm krijg je alle informatie die je nodig hebt in één oogopslag. Wanneer je 's ochtends de app opent, verschijnt er automatisch een scherm waarin je je temperatuur kunt invoeren. Zodra je je gegevens hebt ingevoerd, wordt je vruchtbaarheidsstatus weergegeven als een gekleurde cirkel met daarin aanvullende informatie. Onder de cirkel wordt de wekelijkse voorspelling weergegeven. Tik op '+' om gegevens toe te voegen of bij te werken zoals je temperatuur, je menstruatie of LH-testen.

### Maandweergave

Tik op het tabblad 'Maand' in de kalenderweergave om toegang te krijgen tot het maandelijkse overzicht. Hier kun je je voorspelde rode en groene dagen zien voor de maand, alsook je voorspelde ovulatie en je menstruatie. Deze kunnen in de loop der tijd veranderen. Daarom moet je op de gegevens vertrouwen uit de "Huidige" weergave voor anticonceptie of conceptie. Je kunt gemakkelijk toegang krijgen tot gegevens uit het verleden door op een willekeurige dag te klikken.

### Geschiedenisweergave

Het tabblad 'Geschiedenis' is een logboek van alle gegevens die je eerder hebt ingevoerd. Scrol omhoog en omlaag om je temperatuurmetingen en cyclusdagen te zien alsook een uitdraai van je notities.

### Grafiekweergave

De grafiek is een visualisatie van je temperatuurcurve die zich zal blijven ontwikkelen terwijl je gedurende je hele cyclus meet. Informatie over ovulatie, menstruatie en vruchtbare dagen is ook zichtbaar. Veeg van links naar rechts om je vorige cycli te bekijken en tik op "3 cycli" of "6 cycli" om ze met elkaar te vergelijken. Je kunt ook naar de vergelijkingsmodus gaan om je menstruatie en cycluslengte, temperatuurvariatie en ovulatievenster en dag te vergelijken.

## Tabblad Mijn cyclus

Deze weergave geeft je een overzicht van je cyclusgegevens. Je ziet de lengte en regelmaat van je cyclus en een gedetailleerde analyse van de fasen van je menstruatiecyclus - folliculaire en luteale fase.

## Tabblad Berichten

Dit zijn vriendelijke herinneringen en nuttige informatie die we je toesturen zodat je het meest uit je ervaring met Natural Cycles kan halen. Berichten zijn afgestemd op jouw unieke cyclus en worden alleen verstuurd wanneer ze relevant voor je zijn. Leer meer over je eigen lichaam, weet wanneer je menstruatie eraan zit te komen en meer.

De berichten kunnen ook instructies bevatten voor een beter gebruik van de app, zoals:

- Als je een temperatuur invoert die onredelijk hoog of laag is, word je onmiddellijk gevraagd om de ingevoerde temperatuur te controleren.

- Als je in de applicatie Natural Cycles invoert dat je onbeschermd seks had op een rode dag, wordt een waarschuwingsbericht weergegeven.
- Er wordt een in-app-bericht naar je verzonden als je menstruatie te laat is en je temperatuur niet daalt, omdat dit aangeeft dat je mogelijk zwanger bent. Het bericht zal je aanmoedigen om een zwangerschapstest te doen.
- Op sommige dagen zal een in-app-bericht je vragen om een LH-test af te leggen. LH-testen zijn optioneel om te gebruiken, maar kunnen helpen het aantal groene dagen per cyclus te verhogen.

## Tabblad Mijn gegevens

Op dit tabblad krijg je nuttige overzichten van je metingen en van de gegevens die je in de app stopt. Dit dient als begeleiding terwijl je een gewoonte eigen maakt en gaandeweg krijg je meldingen over je vorderingen.

## Tabblad Leren

Dit is het startpunt voor alle educatieve inhoud die de app biedt. Hier kun je meer te weten komen over de menstruatiecyclus, hoe je patronen in je lichaam kunt opmerken en hoe goed het algoritme je kent op basis van de gegevens die je verstrekt.

## Hoofdmenu

In het hoofdmenu kun je alle gegevens van je persoonlijke profiel, de app, privacy-instellingen en je account inclusief abonnementen openen en beheren. Hier kun je ook instellen of je al dan niet herinneringen krijgt op het moment dat je bescherming moet gebruiken, een LH-test moet doen, PMS kunt verwachten, je temperatuur moet meten en je borsten moet controleren. Let op: je moet in de instellingen van je apparaat pushmeldingen van Natural Cycles inschakelen om deze herinneringen te ontvangen.

## Offlinemodus

Wanneer je offline bent kan je doorgaan met het toevoegen van je temperatuur en andere gegevens aan de app. Offline berekent de app je vruchtbaarheidsstatus niet. In plaats daarvan zal de app een cirkel met oranje rand weergeven die de status als 'Gebruik bescherming' aangeeft. Gebruik bescherming (zoals condooms of een andere vorm van barrièrebescherming) of onthoud totdat je weer online bent en het algoritme de vruchtbaarheidsstatus van vandaag heeft berekend.

# Beschrijving van platform

Applicatieversie Natural Cycles: 4.1.2 of later

**Versie van medisch apparaat: C**

Apparaten die kunnen worden gebruikt om toegang te krijgen tot de applicatie:

- Een mobiele telefoon met Android OS (versie 7 of hoger) of iOS (versie 12 of hoger), internet met 250 kbps of sneller.
- Een computer of tablet met een internetbrowser: Google Chrome, Apple Safari. Internet met 250 kbps of sneller.

## Toegang tot de Gebruiksaanwijzing

De Gebruiksaanwijzing is online te vinden op de Natural Cycles website en in je app onder de pagina 'Regelgeving'.

Als je een papieren versie van de Gebruiksaanwijzing wilt, sturen wij je die gratis toe. Je kunt hiervoor contact opnemen met de klantenservice.

## Stoppen met Natural Cycles

Als je je aangemeld hebt voor Natural Cycles, of het nu gaat om een maandelijks of jaarlijks abonnement, moet je het abonnement opzeggen als je niet wilt dat het automatisch wordt verlengd voor de volgende verlengingsperiode. Opzegging van je abonnement moet ten minste 24 uur voor de geplande verlenging van het abonnement plaatsvinden. Zie [help.naturalcycles.com](http://help.naturalcycles.com) voor een volledige beschrijving van de juiste manier om je abonnement op te zeggen. Raadpleeg ons Privacybeleid voor meer informatie over hoe Natural Cycles je gegevens verwerkt.

## Veiligheid

Natural Cycles handhaaft een hoog beveiligings- en privacyniveau in onze applicatie. De applicatie wordt bewaakt op veiligheidsincidenten en inbreuken op de beveiliging van gegevens. Als er zich een veiligheidsincident of gegevensinbreuk voordoet, zal het probleem worden ingeperkt en met spoed worden opgelost in overeenstemming met de door ons opgestelde procedures. Jij als gebruiker ontvangt de informatie die je nodig hebt met betrekking tot je verdere veilige en beveiligde gebruik van de applicatie.

We raden je ten stelligste aan een sterk wachtwoord te kiezen om je account te beschermen tegen ongeoorloofd gebruik. Hoewel het wordt afgeraden, kun je ervoor kiezen je aanmeldgegevens met iemand te delen. Dat is geheel voor eigen risico. Onthoud dat je altijd de toegang kunt intrekken door het wachtwoord van je account te wijzigen en contact op te nemen met support om bestaande sessies af te sluiten.

Wees alert op e-mails of berichten waarin je wordt gevraagd je Natural Cycles aanmeldgegevens te verstrekken. Natural Cycles zal je normaal gesproken geen e-mails sturen waarin om je wachtwoord wordt gevraagd, tenzij je dit proces zelf in gang hebt gezet via support of een wachtwoord-reset.

## Algemene informatie

### Uitleg van symbolen



Fabrikant

CE 0123 CE-markering



Waarschuwing



Gebruiksaanwijzing

### Conformiteitsverklaring van EG

**Naam van de Fabrikant:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adres van de Fabrikant:**

**St Eriksgatan 63b**

**112 34 Stockholm**

**Zweden**

**Klantenservice:**

help.naturalcycles.com

**Naam van het apparaat:**

Natural Cycles

We verklaren dat dit product voldoet aan alle van toepassing zijnde eisen van de Verordening (EU) 2017/745 betreffende medische hulpmiddelen (MDR) en markering CE0123 draagt.

**Publicatiedatum:**

**Maart 2021**

**Documentversie:**

EU & US v2.15

APPENDIX: Deze tabel geeft informatie over de effectiviteit van verschillende anticonceptiemethoden, variërend van de minst effectieve tot de meest effectieve bij normaal gebruik.

Referentie: Anticonceptietechnologie (tabel 26 - 1). 21e editie, 2018.

<b>Het percentage vrouwen dat ongewenst zwanger wordt tijdens het eerste jaar van normaal gebruik en tijdens het eerste jaar van perfect gebruik van de anticonceptiemethode en het percentage van vrouwen dat het gebruik voortzet aan het einde van het eerste jaar. Verenigde Staten.</b>			
<b>Methode</b>	<b>% vrouwen die ongewenst zwanger werden tijdens het eerste jaar van gebruik</b>		<b>% vrouwen die het na één jaar bleven gebruiken<sup>3</sup></b>
	<b>Normaal gebruik<sup>1</sup></b>	<b>Perfect gebruik<sup>2</sup></b>	
Geen methode <sup>4</sup>	85	85	
Spermiciden <sup>5</sup>	21	16	42
Vrouwencondoom <sup>6</sup>	21	5	41
Terugtrekking	20	4	46
Diafragma <sup>7</sup>	17	16	57
Spons	17	12	36
Vrouwen die zijn bevallen	27	20	
Vrouwen zonder kinderen	14	9	
Vruchtbaarheidsmethoden gebaseerd op bewustzijn <sup>8</sup>	15		47
Ovulatiemethode <sup>8</sup>	23	3	
Twee dagen-methode <sup>8</sup>	14	4	
Standaard dagen-methode <sup>8</sup>	12	5	
Natural Cycles <sup>8</sup>	8	1	
Symptothermale methode <sup>8</sup>	2	0,4	
Mannencondoom <sup>6</sup>	13	2	43
Combinatiepil en minipil	7	0,3	67
Evra-pleister	7	0,3	67
Nuva-ring	7	0,3	67
Depo-Provera	4	0,2	56
Intra-uterine anticonceptie			
ParaGard (koper T)	0,8	0,6	78
Skyla (13,5 mg LNG)	0,4	0,3	

Kyleena (19,5 mg LNG)	0,2	0,2	
Liletta (52 mg LNG)	0,1	0,1	
Mirena (52 mg LNG)	0,1	0,1	80
Nexplanon	0,1	0,1	89
Vrouwelijke sterilisatie (tubaligatie)	0,5	0,5	100
Mannelijke sterilisatie (vasectomie)	0,15	0,1	100
<b>Noodanticonceptie: Het gebruik van noodanticonceptiepillen of het plaatsen van een koperen intra-uterien anticonceptiemiddel na onbeschermd geslachtsgemeenschap vermindert het risico op zwangerschap aanzienlijk.</b>			
<b>De Lactatie-Amenorroe Methode: LAM is een zeer effectieve, tijdelijke methode van anticonceptie.<sup>9</sup></b>			

<sup>1</sup> Onder typische koppels die gebruikmaken van een methode (niet per se voor de eerste keer), is dit het percentage dat met een onverwachte zwangerschap te maken krijgt tijdens het eerste jaar, als ze niet stoppen met het gebruik ervan om wat voor reden dan ook. Schattingen van de kans op zwangerschap tijdens het eerste jaar van normaal gebruik voor methoden gebaseerd op bewustzijn, terugtrekking, het condoom voor mannen, de pil, en Depo-Provera zijn afkomstig uit de National Survey of Family Growth (NSFG) uit 2006-2010, gecorrigeerd voor onderrapportage van abortus. Zie de tekst voor de ontlening van schattingen voor de andere methoden.

<sup>2</sup> Onder koppels die gebruik maken van een methode (niet noodzakelijk voor de eerste keer) en die deze perfect gebruiken (zowel consequent als correct), is dit het percentage dat te maken krijgt met een ongewenste zwangerschap tijdens het eerste jaar als ze niet stoppen met het gebruik om wat voor reden dan ook. Zie de tekst voor de ontlening van de schatting voor elke methode.

<sup>3</sup> Onder koppels die proberen om een zwangerschap te vermijden, is dit het percentage van koppels dat een methode voor 1 jaar gebruikt.

<sup>4</sup> Deze schatting geeft het percentage aan dat binnen 1 jaar zwanger zou worden onder vrouwen die nu afhankelijk zijn van omkeerbare anticonceptiemethoden als ze helemaal zouden stoppen met anticonceptie. Zie tekst.

<sup>5</sup> 150 mg gel, 100 mg gel, 100 mg zetpil, 100 mg film.

<sup>6</sup> Zonder spermiciden

<sup>7</sup> Met zaaddodende crème of gel.

<sup>8</sup> Ongeveer 80% van de segmenten van het FABM-gebruik in de NSFG 2006-2010 werd gerapporteerd als kalenderritme. Specifieke FABM-methoden worden in de VS te weinig gebruikt om de typische faalratio's voor elk gebruik met behulp van NSFG-gegevens te kunnen berekenen; de voor de afzonderlijke methoden gegeven percentages zijn afgeleid van klinische studies. De ovulatie- en twee dagen-methode zijn gebaseerd op de beoordeling van baarmoederhalslijm. De standaard dagen-methode vermijdt geslachtsgemeenschap op cyclusedagen 8 tot en met 19. Natural Cycles is een vruchtbaarheidsapp die gebruikersinput vereist van metingen van basale lichaamstemperatuur (BBT), data van menstruatie en facultatieve LH-urinetestresultaten. De symptothermale methode is een dubbele controlemethode gebaseerd op de beoordeling van baarmoederhalslijm om de eerste vruchtbare dag te bepalen en de beoordeling van baarmoederhalslijm en temperatuur om de laatste vruchtbare dag te bepalen.

<sup>9</sup> Om echter een doeltreffende bescherming tegen zwangerschap te handhaven, moet een andere methode van anticonceptie worden gebruikt zodra de menstruatie wordt hervat, de frequentie of de duur van borstvoeding wordt verminderd, met flesvoeding wordt gestart of wanneer de baby 6 maanden oud is.