

Doğal Döngüler - Döngü Takibi

Kullanıcı Kılavuzu / Kullanım Talimatları

Döngü Takibini kullanmaya başlamadan önce lütfen bu kılavuzu okuyun.

Kullanım Endikasyonları

Samsung Health'teki Döngü Takibi, regl ve döngü takibi için kullanılması amaçlanan, doğrudan kullanıma hazır (OTC) bir mobil yazılım uygulamasıdır.

Amaçlanan Hedef Kitle

Amaçlanan hedef grup üreme çağındaki kadınlardır. 18 yaşından küçük çocuk popülasyonu hedef grubun dışında tutulur. Kullanıcı, Kullanım Talimatları (IFU) belgesini okuyabilmeli ve Samsung Health uygulamasını çalıştırabilmelidir.

Amaçlanan Kullanım Ortamı

Cihaz tıbbi olmayan ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Kontrendikasyonlar

Döngü Takibinin doğum kontrolü için kullanılması amaçlanmamıştır.

Yan Etkiler

Ürünün insan vücudu üzerinde bilinen doğrudan bir yan etkisi yoktur.

Uyarılar

- △ Uygulamada verilen doğurganlık bilgilerini bir doğum kontrol yöntemi olarak kullanmayın.
- △ Ateş tanılamak için cilt sıcaklığı verilerinin kullanılması da dahil olmak üzere, sağlık durumlarını teşhis etmek için Döngü Takibi verilerini kullanmayın.
- △ Kullanıcının, yetkili bir sağlık uzmanına danışmadan uygulama sonucunu temel alarak yorumlaması veya klinik eylemde bulunması amaçlanmamıştır.

Önlemler

- Şu anda hormonal doğum kontrol yöntemleri kullanıyorsanız veya ovulasyonu engelleyen hormon tedavisi görüyorsanız bu ürün ovulasyonu izlemek için kullanışlı olmayacaktır.

Kontrol listesi

Döngü Takibine başlamak için aşağıdakilere ihtiyacınız olacaktır:

1. Samsung Health uygulamasının en son sürümüne sahip bir Android akıllı telefon (Android O (8.0) veya üstü)

Döngü Takibine Android akıllı telefonda Samsung Health uygulaması aracılığıyla erişebilirsiniz. Samsung Health uygulaması, Google Play Store veya Samsung Galaxy Store üzerinden indirilebilir. Samsung Health'i kullanmak için bir Samsung account gereklidir.

2. Samsung Galaxy Watch5 (isteğe bağlı)

Döngü Takibi, cilt sıcaklığı ölçümü için Galaxy Watch5 ve sonraki modellerde mevcuttur.

Platform tanımı

Döngü Takibi Sürüm: 1.0.0.002 ve üzeri

Samsung Health Uygulaması (sürüm 6.23.5 ve üzeri) aracılığıyla Döngü Takibine erişmek için kullanılacak cihazlar:

- Android Akıllı Telefonlar: Android işletim sistemi sürümü 8.0 ve üzeri, 250 kbps veya daha hızlı internet
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 ve üzeri

Döngü Takibini kullanma

Başlangıç

1. Samsung Health uygulamasını seçin.
2. Giriş sekmesinden Döngü Takibini seçin.
3. Gerekli verileri girin (son regl tarihi, ortalama regl süresi, ortalama döngü uzunluğu).

Döngü durumunuzu kontrol edin

1. Döngü durumunuzu ve tahminlerinizi hem akıllı telefonda hem de saatten kontrol edebilirsiniz.
2. Döngü ile ilgili bilgileri hem akıllı telefon hem de saat aracılığıyla manuel olarak girebilirsiniz.
3. Döngü ile ilgili verilerinizi yalnızca akıllı telefon aracılığıyla silebilirsiniz.

Cilt sıcaklığı ölçümü

1. Saatinizin akıllı telefonunuza bağlı olduğundan emin olun.
2. Döngü Takibinden cilt sıcaklığı işlevini açın.
3. Saati gece boyunca takın.
 - Önerilen saat takma kılavuzu:
 - uyku sırasında 4 saat
 - Haftada 5 kez

Güvenlik ve Performans

Samsung Saat ile ovulasyonu tespit etme ve yaklaşan regl dönemini tahmin etme yeteneği, 98 döngü kaydeden 56 gönüllünün yer aldığı bir klinik çalışmada değerlendirilmiştir. Çalışma gönüllülerine gece boyunca Samsung Saat takmaları, sabahları bir termometre ile ağızdan ateşlerini ölçmeleri ve tahmin edilen ovulasyon gününden önce idrar bazlı ovulasyon (LH) testleri yapmaları talimatı verildi. Saat verileri tarafından belirlenen ovulasyon günü LH testi ile karşılaştırıldı. Bu, ortalama mutlak farkın 3 gün aralığında olduğunu gösterdi. Regl başlangıcı tahminleri ile gerçek regl başlangıcı arasındaki ortalama mutlak fark 3 günden az bulunmuştur.

Problemler/Sorun Giderme

Döngü Takibini çalıştırmada zorluklarla karşılaşırsanız, aşağıdaki sorun giderme kılavuzuna bakın.

Problem: Galaxy Watch'taki Döngü Takibi Uygulamasında "uyku sırasında cilt sıcaklığı" işlevini bulamıyorsunuz.

Çözüm: Galaxy Watch'unuzun uyku sırasında cilt sıcaklığını destekleyen bir Galaxy Watch5 modeli olup olmadığını kontrol edin. Galaxy Watch'unuz bir Watch5 modeliyse, Galaxy Wearable uygulamasını kullanarak en son Bakım Sürümüne yükseltildiğinden emin olun. Ayrıca Samsung Health uygulamasının en son sürümüne güncellenmiş olduğundan emin olun.

Problem: Saati gece takıyorsunuz ama uygulamada cilt sıcaklığı ölçümü görmüyorsunuz.

Çözüm: Ölçülen sıcaklık verilerinin kalitesi çok düşükse veya 3 saatten daha az kullanılabilir veri varsa, veriler silinecek ve uygulamada görünmeyecektir. Siz uyurken saatinizin bileğinize tam oturduğundan emin olun. Ayrıca uyumadan önce pilinizin dolu olduğundan emin olun ve saatinizi en az 4 saat açık tutun.

Problem: Talimata göre ölçüm yapıyorsunuz ancak ovulasyonunuz onaylanmadı

Çözüm: Ovulasyon, vücut sıcaklığı verilerinize göre tespit edilir. Vücut sıcaklıklarınız döngü boyunca önemli ölçüde dalgalanırsa ovulasyonu tespit etmek daha zor hale gelir. Saati doğru taktığınızdan emin olun ve talimatlarımıza göre ölçüm yapın. Vücut sıcaklıkları ayrıca hastalık, seyahat, ilaçlar ve günlük rutininizdeki aksamalar gibi faktörlerden de etkilenebilir.

Problem: Tahmin edilen ve onaylanan ovulasyon tarihleriniz eşleşmiyor.

Çözüm: Yaklaşan ovulasyon gününüzün tahmini, ovulasyonunuzun genellikle ne zaman gerçekleştiği ve bunun döngüden döngüye ne kadar değiştiiği gibi geçmiş verilerinize dayanır. Her döngü benzersiz olduğundan, tahmin edilenden farklı bir günde ovulasyonunuz gerçekleşebilir. Ovulasyon gerçekleştiğinde, en olası ovulasyon gününüz vücut sıcaklığı verilerinize göre belirlenir.

Diđer sorunlar ve sorular için lütfen Samsung Müşteri Destek ekibiyle iletişime geçin. Eğitimli destek temsilcilerimiz size yardımcı olacaktır.

Kullanım Talimatlarına Eriřim

Kullanım Talimatları, Döngü Takibinde “Döngü Takibi hakkında” sayfası altında veya çevrimiçi olarak Doğal Döngüler web sitesinde bulunabilir.

Kullanım Talimatlarının basılı bir kopyasını istiyorsanız, size ücretsiz olarak bir tane göndereceğiz. İsteğinizle birlikte müşteri desteğiyle iletişime geçin.

Güvenlik

Hesabınızı yetkisiz kullanıma karşı korumak amacıyla telefonunuz için güçlü bir şifre seçmeniz şiddetle tavsiye edilir. Önerilmemekle birlikte, giriş bilgilerinizi birisiyle paylaşmayı seçmeniz durumunda bunun riski size aittir. Hesabınızın şifresini değiştirerek erişimi her zaman iptal edebileceğinizi unutmayın.

Hesabınızı silmek isterseniz, lütfen <https://help.content.samsung.com/> adresinden Samsung müşteri desteği ile iletişime geçin.

Güvenlik ve veri gizliliği hakkında daha fazla bilgi için lütfen Samsung Gizlilik ilkesine bakın.

Genel bilgi

Sembollerin açıklaması



Üretici



CE İşareti



Dikkat



Kullanıcı Kılavuzu/Kullanım Talimatları



Tıbbi Cihaz

EC Uygunluk Beyanı

Üreticinin İsmi:

NaturalCycles Nordic AB

Üreticinin Adresi:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
İsveç

Müşteri desteği:

<https://help.content.samsung.com/>

Cihaz İsmi:

Döngü Takibi

Bu ürünün, tıbbi cihazlara (MDR) ilişkin (EU) 2017/745 sayılı Yönetmeliğın geçerli tüm gerekliliklerini karşıladığını ve CE işareti taşıdığını beyan ederiz.

Yayın tarihi:

20.02.2023

Belge sürümü:

v1.1