

# Natural Cycles - Cycle Tracking

## Handbók notanda / Notkunarleiðbeiningar

Vinsamlegast lestu þessa handbók áður en notkun á Skráningu Tíðahrings hefst.

### Ábendingar fyrir notkun

Skráning Tíðahrings í Samsung Health er eingöngu handkaupshugbúnaður og er hugbúnaður/forrit í fartæki sem ætlað er til notkunar fyrir skráningu blæðinga og tíðahrings.

### Tilætlaður markhópur

Tilætlaður markhópur er konur á barneignaraldri. Börn undir 18 ára eru undanskilin frá þessum markhópi. Notandinn skal vera fær um að lesa notkunarleiðbeiningarnar og nota Samsung Health forritið.

### Tilætlað umhverfi við notkun

Ætlast er til þess að búnaðurinn sé notaður utan heilbrigðiskerfis.

### Frábendingar

Skráning Tíðahrings er ekki ætluð til notkunar sem getnaðarvörn.

### Aukaverkanir

Varan hefur engar þekktar aukaverkanir á mannlíkamann.

### Varnaðarorð

- ⚠ Notið ekki frjósemisupplýsingar sem fást úr forritinu sem getnaðarvörn.
- ⚠ Notið ekki gögn úr Skráningu Tíðahrings til greiningar á heilsufarsástandi, þ.m.t. upplýsingar um hitastig húðar til að greina sótthita.
- ⚠ Ekki er ætlast til þess að notandinn túlki eða grípi til klínískra aðgerða byggt á gögnum úr forritinu án þess að ráðfæra sig við heilbrigðisstarfsmann.

### Varúðarráðstafanir

- Ef þú tekur hormónagetnaðarvörn eða ert í hormónameðferð sem hindrar egglos, mun þessi vara ekki hjálpa til við að fylgjast með egglosi.

# Gátlisti

Til að hefja notkun á Skráningu Tíðahrings þarftu eftirfarandi:

## 1. Android snjallsíma (Android O (8.0) eða síðara) með nýjustu útgáfu af Samsung Health-forritinu

Þú getur nálgast Skráning Tíðahrings í gegnum Samsung Health-forritið í Android snjallsíma. Samsung Health-forritið er hægt að sækja í gegnum Google Play Store eða Samsung Galaxy Store. Til að nota Samsung Health er nauðsynlegt að vera með Samsung account.

## 2. Samsung Galaxy Watch5 (valkvætt)

Hægt er að fá Skráningu Tíðahrings fyrir Galaxy Watch5 og efri með mælingu á hitastigi húðar.

# Lýsing verkvangs

Skráning Tíðahrings Útgáfa: 1.0.0.002 og efri

Tæki sem hægt er að nota til að fá aðgang að Skráningu Tíðahrings í gegnum Samsung Health-forritið (útgáfa 6.23.5 og efri):

- Android-snjallsímar: Android útgáfa stýrikerfis 8.0 og efri, 250 kbps eða hraðari nettenting
  - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 eða efra

# Notkun á Skráning Tíðahrings

## Skráning

1. Veldu Samsung Health-forritið.
2. Veldu Skráning Tíðahrings af heimaflípanum.
3. Sláðu inn nauðsynlegar upplýsingar (dagsetning síðustu blæðinga, meðaltímalengd blæðinga, meðaltímalengd tíðahrings).

## Kannaðu stöðu tíðahringsins

1. Þú getur kannað stöðu tíðahringsins og spár bæði á snjallsíma og úri.
2. Þú getur slegið inn handvirkt upplýsingar tengdar tíðahringnum bæði í gegnum snjallsíma og úr.
3. Þú getur aðeins eytt út upplýsingum tengdar tíðahringnum í gegnum snjallsíma.

## Mæling á hitastigi húðar

1. Gakktu úr skugga um að úrið þitt sé tengt við snjallsímamann.
2. Kveiktu á virkninni fyrir hitastig húðar í Skráningu Tíðahrings.
3. Vertu með úri á þér yfir nótt.
  - Leiðbeiningar um hvernig skal bera úrið:
    - Fjórar klukkustundir sofandi
    - Fimm sinnum í viku

## Öryggi og afköst

Getan til þess að greina egglos og spá fyrir um komandi blæðingar í Samsung Watch var metin í klínískri rannsókn á 56 þátttakendum þar sem skráðir voru 98 tíðahringir. Þátttakendur rannsóknarinnar fengu fyrirmæli um að hafa Samsung úrið á sér yfir nóttina og mæla hitastig sitt í gegnum munn með hitamæli að morgni til og taka egglospróf á þvagi (LH) fyrir forspáðan egglosdag. Egglosdagur samkvæmt úrinu var borinn saman við það sem egglosprófið sagði til um. Niðurstöður voru að meðalmunur mælinga var innan við þrjú dagar. Meðalmunurinn á forspáðu upphafi blæðinga og raunverulegt upphaf blæðinga reyndist vera minni en þrjú dagar.

## Vandamál/bilanagreining

Ef þú lendir í vandræðum með notkun á Skráningu Tíðahrings skal leita í leiðbeiningar fyrir bilanagreiningu að neðan.

**Vandamál:** Ef þú finnur ekki virknina „mæling hitastigs í svefni“ í forritinu Skráning Tíðahrings á Galaxy Watch.

**Lausn:** Kannaðu hvort þitt Galaxy Watch sé af gerðinni Galaxy Watch5 sem styður við mælingu hitastigs húðar í svefni. Ef þitt Galaxy Watch er af gerðinni Watch5 skaltu ganga úr skugga um að það sé uppfært í nýjustu viðhaldsútgáfu með því að nota Galaxy Wearable-forritið. Gakktu einnig úr skugga um að þú sért með nýjustu útgáfuna af Samsung Health-forritinu.

**Vandamál:** Þú ert með úrið á þér alla nóttina en sérð ekki mælingar á hitastigi húðar í forritinu.

**Lausn:** Ef gæði mælinga á hitastigi húðar eru ekki góð eða þau gögn sem í boði eru ná yfir minna en þrjár klukkustundir er gögnunum hent og eru ekki sýnileg í forritinu. Gakktu úr skugga um að úrið sitji þétt á úlnliðnum á meðan þú sefur. Gakktu einnig úr skugga um að rafhlaðan sé hlaðin áður en þú ferð að sofa og hafðu úrið á þér í að minnsta kosti fjórar klukkustundir.

**Vandamál:** Þú ert að gera mælingar í samræmi við leiðbeiningar en egglos var ekki staðfest

**Lausn:** Egglos er greint á grundvelli upplýsinga um hitastig. Ef hitastigið þitt sveiflast verulega meðfram tíðahringnum mun reynast erfiðara að greina egglos. Gakktu úr skugga um að úrið sé fest rétt á þig og mældu í samræmi við leiðbeiningarnar okkar. Aðrir þættir geta einnig haft áhrif á hitastigið eins og veikindi, verðalög, lyf og truflanir á daglegum venjum.

**Vandamál:** Forspád dagsetning á egglosi er ekki í samræmi við staðfesta dagsetningu eggloss.

**Lausn:** Forspá fyrir komandi dagsetningu eggloss er byggð á sögulegum gögnum eins og hvenær egglos er venjulega og hversu mikið frávik er milli tíðahringja. Þar sem hver tíðahringur er einstakur gæti verið að egglos verði hjá þér á öðrum degi en spáð er fyrir. Svo þegar egglos hefur orðið er líklegasti egglosdagurinn ákvarðaður á grundvelli hitastigsmælinga hjá þér. Fyrir önnur vandamál og spurningar skaltu hafa samband við þjónustuver Samsung en þar mun þjálfaður þjónustufulltrúi aðstoða þig.

## Aðgangur að notkunarleiðbeiningum

Notkunarleiðbeiningarnar er að finna í Skráning Tíðahrings undir „Um skráningu tíðahrings“ síðunni eða á vefsvæðinu Náttúrulegir tíðahringsir.

Ef þú vilt fá útprentað afrit af notkunarleiðbeiningum munum við senda þér slíkt án endurgjalds. Hafðu samband við þjónustuver til að bera upp beiðni þína.

## Öryggi

Sterklega er mælt með því að velja sterkt lykilorð fyrir símann þinn til að vernda reikninginn þinn fyrir óheimilli notkun. Ef þú kýst að deila innskráningarupplýsingum þínum með einhverjum, sem ekkert mælt með, þá gerir þú það á eigin áhættu. Hafðu í huga að þú getur alltaf afturkallað aðgang með því að breyta lykilorðinu fyrir reikninginn.

Ef þú vilt eyða reikningnum þínum skaltu hafa samband við þjónustuver Samsung á <https://help.content.samsung.com/>.

Vísað er til persónuverndarstefnu Samsung fyrir frekari upplýsingar um öryggi og gagnavernd.

## Almennar upplýsingar

### Útskýringar á táknum



Framleiðandi



CE-merking



Aðvörun



Handbók notanda/Notkunarleiðbeiningar



Lækningatæki

### EC-samræmisyfirlýsing

#### Heiti framleiðanda:

NaturalCycles Nordic AB

#### Heimilisfang framleiðanda:

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Svíþjóð

**Þjónustuver:**

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

**Heiti tækis:**

Skráning Tíðahrings

Við lýsum því yfir að þessi vara uppfyllir allar viðeigandi kröfur reglugerðar Evrópuþingsins og ráðsins (ESB) 2017/745 um lækningatæki og er CE-merkt.

**Útgáfudagsetning:**

2023-02-20

**Útgáfa skjals:**

v1.1