

Natural Cycles - Cycle Tracking

Brukerhåndbok / Bruksinstruksjoner

Les denne håndboken før du begynner å bruke Syklussporing.

Indikasjoner for bruk

Syklussporingen i Samsung Health er en reseptfri (OTC) kun-programvare, mobil programvareapplikasjon tiltenkt å brukes for menstruasjons- og syklussporing.

Tiltenkt målbefolkning

Den tiltenkte målgruppen er kvinner i fruktbar alder. Den pediatriiske befolkningen <18 år gamle er ekskludert fra målgruppen. Brukeren må være i stand til å lese IFU-dokumentet og bruke Samsung Health-applikasjonen.

Tiltenkt bruksmiljø

Enheten er tiltenkt for bruk i ikke-medisinske settinger.

Kontraindikasjoner

Syklussporingen er ikke tiltenkt å brukes for prevensjon.

Bivirkninger

Produktet har ingen kjente direkte bivirkninger på menneskekroppen.

Advarsler

- ⚠ Ikke bruk fertilitetsinformasjon gitt i appen som en form for prevensjon.
- ⚠ Ikke bruk data fra Syklussporingen for å diagnostisere helsetilstander, inkludert å bruke hudtemperaturdata til å diagnostisere feber.
- ⚠ Bruken må ikke tolke eller iverksette kliniske tiltak basert på appens utdata uten å ha rådført seg med kvalifisert helsepersonell.

Forholdsregler

- Hvis du tar hormonell prevensjon eller gjennomgår hormonell behandling som hindrer eggøsning vil ikke dette produktet være nyttig for å spore eggøsning.

Sjekkliste

For å komme i gang med Syklussporingen trenger du følgende:

1. En Android-smarttelefon (Android O (8.0) eller senere) med den nyeste Samsung Health-appen

Du kan få tilgang til Syklussporing via Samsung Health-appen på Android-smarttelefon. Samsung Health-appen kan lastes ned gjennom Google Play Butikk eller Samsung Galaxy Store. For å bruke Samsung Health kreves det en Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 (valgfritt)

Syklussporingen er tilgjengelig på Galaxy Watch5 og høyere for målinger av hudtemperatur.

Plattformsbeskrivelse

Syklussporing Versjon: 1.0.0.002 og høyere

Enheter som kan brukes til å få tilgang til Syklussporingen via Samsung Health-applikasjonen (versjon 6.23.5 og høyere):

- Android-smarttelefoner: Android OS-versjon 8.0 og høyere, 250 kbps eller raskere Internett
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 og høyere

Å bruke Syklussporing

Introduksjon

1. Velg Samsung Health-appen.
2. Velg Syklussporing fra startfanen.
3. Angi nødvendige data (dato for siste menstruasjon, gjennomsnittlig varighet på menstruasjon, gjennomsnittlig sykluslengde).

Sjekke din syklusstatus

1. Du kan sjekke din syklusstatus og forutsigelser på både smarttelefon og klokke.
2. Du kan manuelt angi syklusrelatert informasjon via både smarttelefon og klokke.
3. Du kan slette dine syklusrelaterte data kun via smarttelefon.

Måling av hudtemperatur

1. Sørg for at din Klokke er koblet til smarttelefonen din.
2. Slå på hudtemperaturfunksjonen fra Syklussporing.
3. Ha på deg klokken over natten.
 - Foreslått bruksveiledning:
 - 4 timer under søvn
 - 5 ganger i uken

Sikkerhet og ytelse

Evnen til å oppdage egglosning og forutsi den kommende menstrasjonen med Samsung Watch ble evaluert i en klinisk studie som involverte 56 forsøkspersoner som registrerte 98 sykluser. Studieforsøkspersoner ble instruert om å ha på seg Samsung Watch om natten, måle sin temperatur oralt med et termometer om morgenen og ta urinbaserte egglosningstester (LH) før den forutsette egglosningsdagen. Egglosningsdagen bestemt av Klokkedataene ble sammenlignet med dem fra LH-testen. De viste at den gjennomsnittlige absolutte differansen var innen 3 dager. Den gjennomsnittlige absolutte differansen mellom forutsigelse av start på menstruasjon og den faktiske starten på menstruasjon ble funnet å være mindre enn 3 dager.

Problemer/Feilsøking

Hvis du opplever problemer med å bruke Syklussporingen, referer til feilsøkingsveiledningen nedenfor.

Problem: Du er ikke i stand til å finne «hudtemperatur under søvn»-funksjonen på Syklussporing-appen på Galaxy Watch.

Løsning : Sjekk at din Galaxy Watch er en Galaxy Watch5-modell som støtter hudtemperatur under søvn. Hvis din Galaxy Watch er en Watch5-modell, sørg for at den er oppgradert til den siste vedlikeholdsutgivelsen ved å bruke Galaxy Wearable-applikasjonen. Sørg også for at Samsung Health-appen er den nyeste versjonen.

Problem: Du har på deg klokken om natten, men ser ikke målingen av hudtemperaturen i appen.

Løsning: Hvis kvaliteten på de målte temperaturdataene er for lav eller det er mindre enn 3 timer med tilgjengelige data, vil dataene bli forkastet og vil ikke være synlige i appen. Pass på at klokken sitter tett på håndleddet ditt mens du sover. Sørg også for at batteriet ditt er ladet før du sover, og ha klokken din på i minst 4 timer.

Problem: Du måler i henhold til instruksjonen, men egglosningen din ble ikke bekreftet.

Løsning: Egglosning oppdages basert på dine temperaturdata. Hvis temperaturen din veksler vesentlig langs syklusen, blir det vanskeligere å oppdage egglosning. Sørg for at du har på deg Klokken riktig og måler i henhold til våre retningslinjer. Temperaturer kan også påvirkes av faktorer som sykdom, reising, medisiner og forstyrrelser av din daglige rutine.

Problem: Dine forutsette og bekreftede egglosningsdatoer samsvarer ikke.

Løsning: Forutsigelsen for din kommende egglosningsdag er basert på dine historiske data, så som når din egglosning vanligvis skjer og hvor mye dette varierer fra syklus til syklus. Da hver syklus er unik, kan du ha egglosning på en dag som er forskjellig fra den forutsette. Når egglosning faktisk har skjedd vil din mest sannsynlige egglosningsdag avgjøres basert på dine temperaturdata.

For andre problemer og spørsmål, ta kontakt med Samsungs kundeserviceteam og våre opplærte støtteagenter vil hjelpe deg.

Få tilgang til Bruksinstruksjonene

Bruksinstruksjonene kan finnes inne i Syklussporing under «Om syklussporing»-siden eller på nett på nettstedet Naturlige sykluser.

Hvis du ønsker en papirkopi av Bruksinstruksjonene, vil vi sende deg én uten kostnad. Kontakt kundeservice med forespørselen din.

Sikkerhet

Det anbefales sterkt at du velger et sterkt passord for telefonene din for å beskytte kontoen din fra uautorisert bruk. Selv om det ikke anbefales, hvis du velger å dele påloggingen din med noen, gjør du dette på egen risiko. Ha i tankene at du alltid kan trekke tilbake tilgang ved å endre passordet til kontoen din.

Hvis du ønsker å slette kontoen din, ta kontakt med Samsungs kundeservice på <https://help.content.samsung.com/>.

Referer til Samsungs retningslinjer for personvern for ytterligere informasjon om sikkerhet og personvern.

Generell informasjon

Forklaring av symboler



Produsent



CE merke



Forsiktig



Brukerhåndbok/Bruksinstruksjoner



Medisinsk enhet

EC-erklæring om samsvar

Navn på produsent:

NaturalCycles Nordic AB

Produsentens adresse:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sverige

Kundeservice:

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

Enhetsnavn:

Syklussporing

Vi erklærer at dette produktet oppfyller alle gjeldende krav til Forskrift (EU) 2017/745 for medisinske enheter (MDR) og bærer merket CE.

Utgivelsesdato:

20-02-2023

Dokumentversjon:

v1.1