

Natural Cycles - Cycle Tracking

Brugsvejledning

Læs denne vejledning, før du begynder at bruge Cyklussporing.

Terapeutiske indikationer

Cyklussporingen i Samsung Health er en receptfri, mobilsoftwareapplikation, der er beregnet til brug til menstruations- og cyklussporing.

Tilsigtet målgruppe

Den tilsigtede målgruppe er kvinder i den fødedygtige alder. Den pædiatriske population <18 år er udelukket fra målgruppen. Brugeren skal kunne læse dokumentet om terapeutiske indikationer og betjene Samsung Health-applikationen.

Tilsigtet brugsmiljø

Enheden er beregnet til brug i ikke-medicinske omgivelser.

Kontraindikationer

Cyklussporingen er ikke beregnet til at blive brugt som prævention.

Bivirkninger

Produktet har ingen kendte direkte bivirkninger på den menneskelige krop.

Advarsler

- ⚠ Brug ikke fertilitetsoplysninger fra appen som en form for prævention.
- ⚠ Brug ikke data fra Cyklussporingen til at diagnosticere sygdomme, herunder brug af hudtemperaturdata til at diagnosticere feber.
- ⚠ Brugeren bør ikke fortolke eller foretage klinisk handling på baggrund af appens resultater uden at konsultere en læge.

Forholdsregler

- Hvis du i øjeblikket tager hormonel prævention eller er under hormonel behandling, der hæmmer ægløsning, vil dette produkt ikke være nyttigt til at spore ægløsning.

Tjekliste

For at komme i gang med Cyklussporing skal du bruge følgende:

1. En Android smartphone (Android O (8.0) eller nyere) med den seneste Samsung Health-app

Du kan få adgang til Cyklussporing via Samsung Health-appen på Android smartphone. Samsung Health-appen kan downloades via Google Play Butik eller Samsung Galaxy Store. For at bruge Samsung Health kræves en Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 (valgfrit)

Cyklussporingen er tilgængelig på Galaxy Watch5 og nyere til måling af hudtemperatur.

Platformsbeskrivelse

Cyklussporing version: 1.0.0.002 og nyere

Enheder, der kan bruges til at få adgang til Cyklussporingen via Samsung Health-appen (version 6.23.5 og nyere):

- Android-telefoner: Android OS version 8.0 og nyere, 250 kbps eller hurtigere internet
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 og nyere

Brug af Cyklussporing

Opstart

1. Vælg Samsung Health-appen.
2. Vælg Cyklussporing fra startsidefanen.
3. Indtast nødvendige data (dato for sidste menstruation, gennemsnitlig menstruationsvarighed, gennemsnitlig cykluslængde).

Tjek status for din cyklus

1. Du kan tjekke status for din cyklus og forudsigelser på både smartphone og ur.
2. Du kan manuelt indtaste cyklusrelaterede oplysninger via både telefon og ur.
3. Du kan kun slette dine cyklusrelaterede oplysninger via smartphone.

Hudtemperaturmåling

1. Sørg for, at dit ur er forbundet til din telefon.
2. Slå hudtemperaturfunktionen til fra Cyklussporingen.
3. Hav uret på natten over.
 - Foreslået brugsvejledning:
 - 4 timer under søvn
 - 5 gange om ugen

Sikkerhed og ydeevne

Evnen til at registrere ægløsning og forudsige den kommende menstruation med Samsung Watch blev evalueret i et klinisk forsøg, der involverede 56 forsøgspersoner, der registrerede 98 cyklusser. Forsøgspersoner blev bedt om at have Samsung Watch på om natten, måle deres temperatur oralt med et termometer om morgenen og tage urinbaserede ægløsningstest (LH) før den forudsagte ægløsningsdag. Ægløsningsdagen bestemt af data fra uret blev sammenlignet med den fra LH-testen. Den viste, at den gennemsnitlige absolutte forskel var inden for 3 dage. Den gennemsnitlige absolutte forskel mellem forudsigelserne om menstruationsstart og den faktiske menstruationsstart viste sig at være mindre end 3 dage.

Problemer/fejlfinding

Hvis du oplever problemer med at betjene Cyklussporingen, henvises der til fejlfindingsvejledningen nedenfor.

Problem: Du kan ikke finde funktionen “hudtemperatur under søvn” i Cyklussporing-appen på Galaxy Watch.

Løsning: Tjek, at dit Galaxy Watch er en Galaxy Watch5-model, der understøtter hudtemperatur under søvn. Hvis dit Galaxy Watch er en Watch5-model, skal du sørge for, at det er opgraderet til den seneste vedligeholdelsesudgivelse ved hjælp af Galaxy Wearable-applikationen. Sørg også for, at Samsung Health-appen er den nyeste version.

Problem: Du har uret på om natten, men kan ikke se hudtemperaturmålingen i appen.

Løsning: Hvis kvaliteten af de målte temperaturdata er for lav, eller der er mindre end 3 timers data til rådighed, vil dataene blive kasseret og vil ikke være synlige i appen. Sørg for, at dit ur sidder tæt på dit håndled, mens du sover. Sørg også for, at dit batteri er opladet, før du sover, og hold dit ur tændt i mindst 4 timer.

Problem: Du måler i henhold til instruktionerne, men din ægløsning blev ikke bekræftet

Løsning: Ægløsning registreres baseret på dine temperaturdata. Hvis dine temperaturer svinger betydeligt i løbet af cyklussen, bliver det sværere at registrere ægløsning. Sørg for at bære uret korrekt og måle i henhold til vores retningslinjer. Temperaturer kan også blive påvirket af faktorer som sygdom, rejser, medicin og forstyrrelser i din daglige rutine.

Problem: Dine forudsagte og bekræftede ægløsningsdatoer stemmer ikke overens.

Løsning: Forudsigelsen for din kommende ægløsningsdag er baseret på dine historiske data, såsom hvornår din ægløsning normalt finder sted, og hvor meget dette varierer fra cyklus til cyklus. Da hver cyklus er unik, kan du have ægløsning på en dag, der er anderledes end den forudsagte. Når ægløsningen faktisk har fundet sted, vil din mest sandsynlige ægløsningsdag blive bestemt ud fra dine temperaturdata.

For andre problemer og spørgsmål bedes du kontakte Samsungs kundesupport, og vores supportmedarbejdere vil hjælpe dig.

Adgang til brugsvejledningen

Brugsvejledningen kan findes i Cyklussporingen under siden "Om Cyklussporing" eller på nettet på Natural Cycles-netstedet.

Hvis du ønsker en papirkopi af brugsvejledningen, sender vi dig én gratis. Kontakt kundesupport med din anmodning.

Sikkerhed

Det anbefales kraftigt, at du vælger en stærk adgangskode til din telefon for at beskytte din konto mod uautoriseret brug. Selvom det ikke anbefales, hvis du skulle vælge at dele dit login med nogen, gør du det på egen risiko. Husk, at du altid kan tilbagekalde adgang ved at ændre adgangskoden til din konto.

Hvis du ønsker at slette din konto, bedes du kontakte Samsungs kundesupport på <https://help.content.samsung.com/>.

Se Samsungs databeskyttelsespolitik for yderligere oplysninger om sikkerhed og databeskyttelse.

Generelle oplysninger

Forklaring af symboler



Producent



CE-mærke



Advarsel



Brugsvejledning



Medicinsk udstyr

EF-overensstemmelseserklæring

Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sverige

Kundesupport:

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

Enhedsnavn:

Cyklussporing

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle gældende krav i forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR) og bærer mærket CE.

Udgivelsesdato:

2023-02-20

Dokumentversion:

v1.1