

# Natural Cycles - Cycle Tracking

## Kasutusjuhend

Enne platvormi Tsükli Jälgimine kasutamist lugege seda kasutusjuhendit.

## Kasutuseesmärk

Tsükli Jälgimine rakenduses Samsung Health on vabakasutuses (OTC), ainult tarkvaral põhinev mobiilitarkvara platvorm, mille eesmärk on kuupuhastuse ja tsüklite järgimine.

## Sihtrühm

Sihtrühm on viljastumiseas naised. Alla 18aastased noored sihtrühma ei kuulu. Kasutaja saab lugeda IFU dokumenti ja kasutada rakendust Samsung Health.

## Eeldatav kasutuskeskkond

Platvorm ei ole mõeldud kasutamiseks meditsiinilisel eesmärgil.

## Vastunäidustused

Tsükli Jälgimine ei ole mõeldud kasutamiseks rasestumisvastase vahendina.

## Kõrvalmõjud

Tootel pole otseseid kõrvalmõjusid inimesele.

## Hoiatused

- ⚠ Ärge kasutage platvormis antud viljakusteavet sündimuskontrolli vahendina.
- ⚠ Ärge kasutage platvormi Tsükli Jälgimine andmeid haiguste diagnoosimiseks, sh ei või naha temperatuuri andmeid kasutada palaviku määramiseks.
- ⚠ Kasutaja ei tohiks esitatud andmeid tõlgendada ega diagnoosida kliiniliste haiguste määramiseks pidamata eelnevalt nõu arstiga.

## Hoiatus

- Kui tarbite hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid või saate hormoonravi, mis pärsib ovulatsiooni, ei ole see toode ovulatsiooni jälgimiseks mõttekas.

## Kontrollnimekiri

Platvormi Tsükli Jälgimine kasutamiseks on teil vaja:

## **1. Android-nutitelefoni (Android O (8.0) või uuema operatsioonisüsteemiga) ja rakenduse Samsung Health uusimat versiooni**

Platvormi Tsükli Jälgimine saate kasutada Android-nutitelefoni rakenduse Samsung Health kaudu. Rakendust Samsung Health saab alla laadida Google Play Store'is või Samsung Galaxy Store'is. Samsung Healthi kasutamiseks on vajalik Samsung Account.

## **2. Samsung Galaxy Watch5 (valikuline)**

Platvorm Tsükli Jälgimine on saadaval Galaxy Watch5-s ja uuemates seadmetes naha temperatuuri mõõtmiseks.

# **Platvormi kirjeldus**

Tsükli Jälgimine Versioon: 1.0.0.002 ja uuem

Seadmed, mida saab kasutada platvormi Tsükli Jälgimine jaoks rakenduses Samsung Health (versioon 6.23.5 ja uuem):

- Android-nutitelefoni: Android OS-i versioon 8.0 ja uuem, 250 kbps või kiirem internet
  - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 ja uuem

# **Platvormi Tsükli Jälgimine kasutamine**

## **Seadistamine**

1. Valige rakendus Samsung Health.
2. Valige algvahekaardil Tsükli Jälgimine.
3. Sisestage vajalikud andmed (viimase kuupuhastuse kuupäev, selle keskmine kestus, keskmine tsükli pikkus).

## **Tsükli oleku kontrollimine**

1. Tsükli olekut ja ennustusi saab kontrollida nii nutitelefonis kui kellal.
2. Tsükliga seotud teavet saab sisestada käsitsi nii nutitelefonis kui kellal.
3. Tsükliga seotud andmeid saab kustutada ainult nutitelefonis.

## **Naha temperatuuri mõõtmine**

1. Veenduge, et Teie kell on nutitelefoni ühendatud.
2. Lülitage rakenduses Tsükli Jälgimine sisse funktsioon "Naha temperatuur".
3. Kandke kella ka öösel.
  - Soovituslik kandmisjuhis:
    - 4 tundi uneajal
    - 5 korda nädalas

## Ohutus ja tulemuslikkus

Võimet tuvastada ovulatsiooni ja ennustada Samsung Watchi abil lähenevat menstruaalperioodi hinnati 56 osalejaga, 98 tsüklit salvestanud kliinilises uuringus. Uuringus osalejatel paluti kanda Samsung Watchi kella ka öösel, mõõta hommikul oma temperatuuri suukaudselt ning teha uriini ovulatsioonitest (LH) enne prognoositud ovulatsioonipäeva. Kella andmete põhjal määratud ovulatsioonipäeva võrreldi LH-testiga määratud päevaga. See näitas, et keskmine absoluutne hälve jääb 3 päeva piiridesse. Keskmine absoluutne hälve menstruaalperioodi alguse prognoosi ja selle tegeliku alguse vahel oli väiksem kui 3 päeva.

## Probleemid/Tõrkeotsing

Kui Teil ilmneb platvormi Tsükli Jälgimine kasutamisel raskusi, vaadake alljärgnevat tõrkeotsingu juhist.

**Probleem:** Te ei leia Galaxy Watchi rakenduses Tsükli Jälgimine funktsiooni „Naha temperatuur une ajal”.

**Lahendus:** Kontrollige, kas Teie Galaxy Watch on Galaxy Watch5 mudel, mis toetab naha temperatuuri mõõtmist une ajal. Kui Teie Galaxy Watch on Watch5 mudel, veenduge, et see on uuendatud rakendusega Galaxy Wearable viimasele hooldusversioonile. Lisaks veenduge, et rakendus Samsung Health on uuendatud viimasele versioonile.

**Probleem:** Kannate öösel kella, kuid naha temperatuuri mõõtmist rakenduses ei näe.

**Lahendus:** Kui mõõdetud temperatuurandmete kvaliteet on liiga madal või andmeid on alla 3 tunni, siis need andmed hüljatakse ja rakenduses nähtavad ei ole. Veenduge, et kell oleks uneajal randmel piisavalt tihedalt. Samuti veenduge, et aku on enne uinumist laetud ning hoidke kell sisselülitatuna vähemalt 4 tundi.

**Probleem:** Mõõdate vastavalt juhistele, kuid Teie ovulatsiooni ei kinnitatud

**Lahendus:** Ovulatsiooni tuvastatakse Teie temperatuurandmete järgi. Kui Teie temperatuur kuupuhastuse vältel märkimisväärselt kõigub, osutub ovulatsiooni tuvastamine keerulisemaks. Veenduge, et kannate kella õigesti ja mõõdate vastavalt juhistele. Temperatuuri võivad mõjutada ka haigus, reisimine, ravimid ja igapäevarutiin.

**Probleem:** Teie ennustatud ja kinnitatud ovulatsiooni kuupäevad ei klapi.

**Lahendus:** Teie läheneva ovulatsioonipäeva ennustus põhineb Teie varasemate kuupuhastuse andmetel, nt millal Teie ovulatsioon tavaliselt toimub ja kui palju see tsükliti muutub. Kuna iga tsükel on ainukordne, võite ovuleerida päeval, mis ennustatust erineb. Kui ovulatsioon on tegelikult toimunud, määratakse Teie kõige tõenäolisem ovulatsiooni päev Teie temperatuurandmete põhjal.

Muude probleemide ja küsimuste korral pöörduge abi saamiseks Samsungi klienditoe poole ja meie koolitatud tugiesindajad aitavad teid.

## Juurdepääs kasutusjuhendile

Kasutusjuhendi leiata platvormi Tsükli Jälgimine lehel „Tsükli jälgimise kohta” või veebis saidil Natural Cycles.

Kui soovite kasutusjuhendit paberil, siis saadame selle Teile tasuta. Selleks võtke ühendust klienditoega.

## Turvalisus

Konto kaitsmiseks volitamata kasutamise eest soovitame Teil valida telefoni jaoks tugev parool. Me ei soovita jagada sisselogimisandmeid teiste isikutega, ent kui Te seda teete, siis Teie omal vastutusel. Pidage silmas, et saate juurdepääsu alati tagasi võtta, vahetades oma konto parooli.

Kui soovite oma konto kustutada, võtke ühendust Samsungi klienditoega aadressil <https://help.content.samsung.com/>.

Lisateavet turvalisuse ja andmete privaatsuse kohta leiata Samsungi privaatsusavaldusest.

## Üldinfo

### Sümbolite selgitus



Valmistaja



CE-märk



Ettevaatust



Kasutusjuhend



Meditiiniseade

### EÜ vastavusdeklaratsioon

**Tootja nimi:**

NaturalCycles Nordic AB

**Tootja aadress:**

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm  
Rootsi

**Klienditugi:**

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

**Platvormi nimi:**

Tsükli Jälgimine

Kinnitame, et toode vastab meditsiiniseadmete määruse (EL) 2017/745 (MDR) kõigile kohaldatavatele nõuetele ja kannab CE-märgist.

**Avaldamise kuupäev:**

20.02.2023

**Dokumendi versioon:**

v1.1