

Natural Cycles - Cycle Tracking

Käyttöopas/käyttöohjeet

Lue tämä opas ennen kuin alat käyttää Kierron seuranta.

Käyttöaiheet

Samsung Health -sovelluksen Kierron seuranta on reseptittä saatava mobiiliohjelmistosovellus, joka on tarkoitettu käytettäväksi kuukautisten ja kierron seurantaan.

Kohderyhmä

Kohderyhmää ovat hedelmällisessä iässä olevat naiset. Alle 18-vuotiaat lapset eivät kuulu kohderyhmään. Käyttäjän on kyettävä lukemaan käyttöohjeasiakirja ja käyttämään Samsung Health -sovellusta.

Käyttöympäristö

Laite on tarkoitettu käytettäväksi ei-lääketieteellisissä ympäristöissä.

Vasta-aiheet

Kierron seuranta ei ole tarkoitettu käytettäväksi ehkäisykeinona.

Sivuvaikutukset

Tuotteella ei ole tunnettua suoria sivuvaikutuksia ihmiskehoon.

Varoitukset

- ⚠ Älä käytä sovelluksen antamia hedelmällisyyteen liittyviä tietoja raskaudenehkäisyyn.
- ⚠ Älä käytä Kierron seurannasta löytyvää dataa terveydentilojen diagnosointiin, kuten ihon lämpötiladataa kuumeen diagnosointiin.
- ⚠ Käyttäjän ei tule tulkita sovelluksen antamia tietoja tai ryhtyä niiden pohjalta klinisiin toimiin, neuvottelematta asiasta ensin pätevän terveydenhuollon ammattilaisen kanssa.

Varotoimet

- Jos käytät tällä hetkellä hormonaalista ehkäisyä tai saat ovulaatiota ehkäisevää hormonihoitoa, tämä tuote ei sovi ovulaation seuraamiseen.

Tarkistuslista

Jotta voit alkaa käyttää Kierron seuranta, tarvitset seuraavat:

- 1. Android-älypuhelin (käyttöjärjestelmä Android O (8.0) tai uudempi), jossa on asennettuna uusin Samsung Health -sovellus**

Pääset Kierron seurantaan Android-älypuhelimeen asennetun Samsung Health -sovelluksen kautta. Samsung Health -sovellus on ladattavissa Google Play -kaupasta tai Samsung Galaxy Storesta. Samsung Health -sovelluksen käyttö edellyttää Samsung account -tiliä.

- 2. Samsung Galaxy Watch5 (valinnainen)**

Kierron seurantaan liittyvä ihon lämpötilan mittaus on saatavana Galaxy Watch5- ja sitä uudemmissa kelloissa.

Alustan kuvaus

Kierron seuranta, Versio: 1.0.0.002 ja uudemmat

Laitteet, joilla Kierron seuranta voi käyttää Samsung Health -sovelluksen (versio 6.23.5 tai uudempi) kautta:

- Android-älypuhelimet: Android-käyttöjärjestelmän versio 8.0 tai uudempi, 250 kbps tai nopeampi internet
 - Samsung Galaxy Watch5: Wear OS 3.5 ja uudemmat

Kierron seurannan käyttö

Käyttöönotto

1. Valitse Samsung Health -sovellus.
2. Valitse etusivulta Kierron seuranta.
3. Anna tarvittava data (viimeisimpien kuukautisten ajankohta, kuukautisten keskimääräinen kesto, kierron keskimääräinen pituus).

Tarkista kiertosi tila

1. Voit tarkistaa kiertosi tilan ja kiertoosi liittyvät ennakoinnit sekä älypuhelimestasi että kellostasi.
2. Voit lisätä kiertoosiin liittyviä tietoja itse sekä älypuhelimella että kellolla.
3. Voit poistaa kiertoosiin liittyvää dataa ainoastaan älypuhelimella.

Ihon lämpötilan mittaus

1. Varmista, että kellosi on yhdistetty älypuhelimeesi.
2. Käynnistä ihon lämpötilan mittaustoiminto Kierron seurannasta.
3. Käytä kelloa yön yli.
 - Ehdotettu käyttöaika:
 - neljä tuntia nukkumisen aikana
 - viisi kertaa viikossa.

Turvallisuus ja toimintakyky

Kyky havaita ovulaatio ja ennakoida tulevat kuukautiset Samsungin kellon avulla arvioitiin kliinisessä tutkimuksessa, jonka 56 osallistujaa tallensi tiedot 98 kierrosta. Osallistujia ohjeistettiin käyttämään Samsungin kelloa öisin, mittamaan ruumiinlämpönsä aamuisin suusta kuumemittarilla ja tekemään virtsasta tehtäviä ovulaatiotestejä (LH-testejä) ennen ennakoitua ovulaatiopäivää. Kellon datan määrittämää ovulaatiopäivää verrattiin sitten LH-testin tuloksiin. Tulokset osoittivat, että päivien keskimääräinen absoluuttinen ero asetui kolmen päivän sisään. Kuukautisten ennakoidun alkamisajan ja niiden todellisen alkamisajan keskimääräinen absoluuttinen ero oli tutkimuksen mukaan alle kolme päivää.

Ongelmat/vianmääritys

Jos kohtaat ongelmia Kierron seurannan käytön yhteydessä, katso ohjeita alla olevasta vianmääritysoppaasta.

Ongelma: Et löydä "ihon lämpötila nukkumisen aikana" -toimintoa Galaxy Watchin Kierron seuranta -sovelluksesta.

Ratkaisu: Tarkista, että Galaxy Watch -kellosi on mallia Galaxy Watch5, joka tukee ihon lämpötilan mittausta nukkumisen aikana. Jos Galaxy Watch -kellosi on mallia Galaxy Watch5, varmista, että olet päivittänyt siihen uusimman ylläpitopäivityksen Galaxy Wearable -sovelluksella. Varmista myös, että sinulla on asennettuna uusin versio Samsung Health -sovelluksesta.

Ongelma: Käytät kelloa öisin, mutta et näe ihon lämpötilan mittaustulosta sovelluksessa.

Ratkaisu: Jos mitattu lämpötiladata on laadultaan liian heikko tai jos dataa on käytettävissä alle kolmelta tunnilta, data hylätään, eikä se näy sovelluksessa. Varmista, että kellosi on nukkuessasi tukevasti rannettasi vasten. Varmista myös, että kellon akku on ladattu ennen nukkumaanmenoa, ja pidä kelloa ranteessasi vähintään neljän tunnin ajan.

Ongelma: Mittaat ohjeiden mukaan, mutta ovulaatiotasi ei vahvistettu.

Ratkaisu: Ovulaatio tunnistetaan lämpötiladatan pohjalta. Jos ruumiinlämpösi vaihtelee merkittävästi kierron aikana, ovulaation tunnistaminen on vaikeampaa. Varmista, että käytät kelloa oikein, ja mittaa ohjeidemme mukaan. Ruumiinlämpöön saattavat myös vaikuttaa esimerkiksi sellaiset seikat kuin sairaus, matkustus, lääkkeet ja keskeytykset päivittäisessä rutiinissa.

Ongelma: Ennakoidut ja vahvistetut ovulaatiopäiväsi eivät täsmää.

Ratkaisu: Ennakoitu tuleva ovulaatiopäiväsi perustuu menneeseen dataasi, kuten tietoon siitä, milloin ovulaatiosi on yleensä ja kuinka paljon se vaihtelee kiertojen välillä. Koska jokainen kierto on ainutlaatuinen, ovulaatio saattaa tapahtua myös jonakin muuna kuin ennakoituna päivänä. Kun ovulaatio on tapahtunut, todennäköisin ovulaatiopäiväsi määritetään lämpötiladatasii pohjalta.

Jos kohtaat muita ongelmia tai sinulla on muuta kysyttävää, ota yhteyttä Samsungin asiakastukeen, niin koulutetut tukihenkilömme auttavat sinua.

Käyttöohjeiden löytäminen

Käyttöohjeet löytyvät Kierron seurannasta sivun “Tietoja kierron seurannasta” alta tai verkosta Natural Cyclesin verkkosivustolta.

Jos haluat paperisen kopion käyttöohjeista, voimme lähettää sinulle sellaisen ilmaiseksi. Ota siinä tapauksessa yhteyttä asiakastukeen pyyntösi kanssa.

Suojaus

On erittäin suositeltavaa valita vahva salasana puhelimeen tilin suojaamiseksi luvattomalta käytöltä. Kirjautumistietojen jakaminen toiselle henkilölle ei ole suositeltavaa, mutta jos silti teet niin, teet sen omalla vastuulla. Muista, että voit milloin tahansa peruuttaa muiden henkilöiden pääsyn tilillesi muuttamalla tilisi salasanan.

Jos haluat poistaa tilisi, ota yhteyttä Samsungin asiakastukeen osoitteessa <https://help.content.samsung.com/>.

Katso lisätietoja suojauksesta ja tietosuojasta Samsungin tietosuojakäytännöstä.

Yleisiä tietoja

Symbolien selitykset



Valmistaja



CE-merkintä



Huomio



Käyttöopas/käyttöohjeet



Lääkinnällinen laite

EY-vaatimustenmukaisuusvakuutus

Valmistajan nimi:

NaturalCycles Nordic AB

Valmistajan osoite:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Ruotsi

Asiakastuki:

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

Laitteen nimi:

Kierron seuranta

Vakuutamme, että tämä tuote täyttää kaikki lääkitämisistä laitteista annetun asetuksen (EU) 2017/745 soveltuvat vaatimukset ja että se on varustettu CE-merkinnällä.

Julkaisupäivämäärä:

20.2.2023

Asiakirjan versio:

v1.1