

Natural Cycles - Cycle Tracking

Εγχειρίδιο χρήσης/Οδηγίες για χρήση

Διαβάστε αυτό το εγχειρίδιο πριν αρχίσετε να χρησιμοποιείτε την Παρακολούθηση Κύκλου.

Ενδείξεις χρήσης

Η Παρακολούθηση Κύκλου στο Samsung Health είναι μια εφαρμογή για φορητές συσκευές που περιλαμβάνει μόνο λογισμικό για χρήση χωρίς ιατρική συνταγή (OTC), η οποία προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για την παρακολούθηση της περιόδου και του κύκλου.

Προβλεπόμενος πληθυσμός-στόχος

Η προβλεπόμενη ομάδα-στόχος είναι οι γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας. Ο παιδιατρικός πληθυσμός <18 ετών εξαιρείται από την ομάδα-στόχο. Ο χρήστης πρέπει να μπορεί να διαβάσει το έγγραφο των οδηγιών χρήσης και να χειρίζεται την εφαρμογή Samsung Health.

Περιβάλλον προβλεπόμενης χρήσης

Η συσκευή προορίζεται για χρήση σε μη ιατρικά περιβάλλοντα.

Αντενδείξεις

Η Παρακολούθηση Κύκλου δεν προορίζεται να χρησιμοποιείται για αντισύλληψη.

Παρενέργειες

Το προϊόν δεν έχει γνωστές άμεσες παρενέργειες στον ανθρώπινο οργανισμό.

Προειδοποιήσεις

- ⚠ Μη χρησιμοποιείτε τις πληροφορίες γονιμότητας που παρέχονται στην εφαρμογή ως μέσο οικογενειακού προγραμματισμού.
- ⚠ Μη χρησιμοποιείτε δεδομένα από την Παρακολούθηση Κύκλου για τη διάγνωση καταστάσεων υγείας, συμπεριλαμβανομένης της χρήσης των δεδομένων θερμοκρασίας του δέρματος για τη διάγνωση πυρετού.
- ⚠ Ο χρήστης δεν συνιστάται να προβεί σε ερμηνείες ή στη λήψη κλινικών μέτρων με βάση τα αποτελέσματα της εφαρμογής χωρίς να συμβουλευτεί προηγουμένως εξειδικευμένο επαγγελματία υγείας.

Προφυλάξεις

- Εάν επί του παρόντος λαμβάνετε ορμονικά μέσα αντισύλληψης ή υποβάλλεστε σε ορμονική θεραπεία που αναστέλλει την ωορρηξία, αυτό το προϊόν δεν θα είναι χρήσιμο για την παρακολούθηση της ωορρηξίας.

Λίστα ελέγχου

Για να ξεκινήσετε με την Παρακολούθηση Κύκλου, θα χρειαστείτε τα εξής:

1. Ένα Android Smartphone (Android O (8.0) ή μεταγενέστερο) με την τελευταία εφαρμογή Samsung Health

Μπορείτε να αποκτήσετε πρόσβαση στην Παρακολούθηση Κύκλου μέσω της εφαρμογής Samsung Health στο Android smartphone. Μπορείτε να κάνετε λήψη της εφαρμογής Samsung Health μέσω του Google Play Store ή του Samsung Galaxy Store. Για να χρησιμοποιήσετε το Samsung Health, απαιτείται λογαριασμός Samsung.

2. Samsung Galaxy Watch5 (προαιρετικό)

Η Παρακολούθηση Κύκλου είναι διαθέσιμη στο Galaxy Watch5 και σε μεταγενέστερη έκδοση για μέτρηση της θερμοκρασίας του δέρματος.

Περιγραφή της πλατφόρμας

Παρακολούθηση Κύκλου Έκδοση: 1.0.0.002 και μεταγενέστερη

Συσκευές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για πρόσβαση στην Παρακολούθηση Κύκλου μέσω της εφαρμογής Samsung Health (έκδοση 6.23.5 και μεταγενέστερη):

- Android Smartphone: Έκδοση λειτουργικού συστήματος Android 8.0 και μεταγενέστερη, 250 kbps ή ταχύτερο internet
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 και μεταγενέστερη

Χρήση της Παρακολούθησης Κύκλου

Εγγραφή

1. Επιλέξτε την εφαρμογή Samsung Health.
2. Επιλέξτε Παρακολούθηση Κύκλου από την αρχική καρτέλα.
3. Καταχωρήστε τα απαραίτητα δεδομένα (ημερομηνία τελευταίας περιόδου, μέση διάρκεια περιόδου, μέση διάρκεια κύκλου).

Έλεγχος της κατάστασης του κύκλου σας

1. Μπορείτε να ελέγξετε την κατάσταση του κύκλου σας και τις προβλέψεις τόσο σε smartphone όσο και σε ρολόι.
2. Μπορείτε να καταχωρήσετε με μη αυτόματο τρόπο πληροφορίες σχετικά με τον κύκλο τόσο μέσω smartphone όσο και μέσω ρολογιού.
3. Μπορείτε να διαγράψετε τα δεδομένα που σχετίζονται με τον κύκλο σας μέσω smartphone μόνο.

Μέτρηση θερμοκρασίας δέρματος

1. Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο με το smartphone σας.
2. Ενεργοποιήστε τη λειτουργία θερμοκρασίας δέρματος από την Παρακολούθηση Κύκλου.
3. Φορέστε το ρολόι όλη τη νύχτα.
 - Προτεινόμενος οδηγός σχετικά με το πόσες ώρες/φορές να φοράτε το ρολόι:
 - 4 ώρες κατά τη διάρκεια του ύπνου
 - 5 φορές την εβδομάδα

Ασφάλεια και απόδοση

Η ικανότητα ανίχνευσης της ωορρηξίας και πρόβλεψης της επερχόμενης περιόδου με το ρολόι Samsung αξιολογήθηκε σε κλινική μελέτη στην οποία συμμετείχαν 56 άτομα που κατέγραψαν 98 κύκλους. Τα υποκείμενα της μελέτης έλαβαν οδηγίες να φορούν το ρολόι Samsung κατά τη διάρκεια της νύχτας, να μετρούν τη θερμοκρασία τους από το στόμα με ένα θερμόμετρο το πρωί και να κάνουν τεστ ωορρηξίας με ανίχνευση της ωχρινοποιητικής ορμόνης (LH) στα ούρα πριν από την προβλεπόμενη ημέρα ωορρηξίας. Η ημέρα ωορρηξίας που προσδιορίστηκε από τα δεδομένα του ρολογιού συγκρίθηκε με εκείνη από το τεστ ανίχνευσης LH. Έδειξε ότι η μέση απόλυτη διαφορά ήταν εντός 3 ημερών. Η μέση απόλυτη διαφορά μεταξύ των προβλέψεων έναρξης της περιόδου και της πραγματικής έναρξης της περιόδου βρέθηκε να είναι μικρότερη από 3 ημέρες.

Προβλήματα και αντιμετώπισή τους

Εάν αντιμετωπίζετε δυσκολίες στη λειτουργία της Παρακολούθησης Κύκλου, ανατρέξτε στον παρακάτω οδηγό αντιμετώπισης προβλημάτων.

Πρόβλημα: Δεν μπορείτε να βρείτε τη λειτουργία «θερμοκρασία δέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου» στην εφαρμογή Παρακολούθηση Κύκλου στο Galaxy Watch.

Λύση: Ελέγξτε ότι το Galaxy Watch σας είναι μοντέλο Galaxy Watch5 που υποστηρίζει τη θερμοκρασία δέρματος κατά τη διάρκεια του ύπνου. Εάν το Galaxy Watch σας είναι μοντέλο Watch5, βεβαιωθείτε ότι έχει αναβαθμιστεί στην πιο πρόσφατη κυκλοφορία έκδοσης συντήρησης, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Galaxy Wearable. Επίσης βεβαιωθείτε ότι έχετε την τελευταία έκδοση της εφαρμογής Samsung Health.

Πρόβλημα: Φοράτε το ρολόι τη νύχτα αλλά δεν βλέπετε τη μέτρηση της θερμοκρασίας του δέρματος στην εφαρμογή.

Λύση: Εάν η ποιότητα των δεδομένων θερμοκρασίας μέτρησης είναι πολύ χαμηλή ή υπάρχουν λιγότερες από 3 ώρες διαθέσιμων δεδομένων, τα δεδομένα θα απορριφθούν και δεν θα είναι ορατά στην εφαρμογή. Βεβαιωθείτε ότι το ρολόι σας εφαρμόζει άνετα στον καρπό σας ενώ

κοιμάστε. Βεβαιωθείτε επίσης ότι η μπαταρία σας είναι φορτισμένη πριν κοιμηθείτε και κρατήστε το ρολόι σας ενεργοποιημένο για τουλάχιστον 4 ώρες.

Πρόβλημα: Κάνετε τις μετρήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες, αλλά η ωορρηξία σας δεν επιβεβαιώθηκε.

Λύση: Η ωορρηξία ανιχνεύεται με βάση τα δεδομένα της θερμοκρασίας σας. Εάν οι τιμές της θερμοκρασίας σας έχουν σημαντική απόκλιση κατά τη διάρκεια του κύκλου, γίνεται πιο δύσκολη η ανίχνευση της ωορρηξίας. Βεβαιωθείτε ότι φοράτε σωστά το ρολόι και κάνετε τις μετρήσεις σύμφωνα με τις οδηγίες μας. Οι τιμές της θερμοκρασίας μπορούν επίσης να επηρεαστούν από παράγοντες όπως κάποια ασθένεια, τα ταξίδια, τα φάρμακα και η αναστάτωση στην καθημερινή σας ρουτίνα.

Πρόβλημα: Οι προβλεπόμενες και οι επιβεβαιωμένες ημερομηνίες ωορρηξίας σας δεν ταιριάζουν.

Λύση: Η πρόβλεψη για την επερχόμενη ημέρα ωορρηξίας σας βασίζεται στα ιστορικά δεδομένα σας, όπως το πότε συμβαίνει συνήθως η ωορρηξία σας και πόσο αυτή διαφέρει από κύκλο σε κύκλο. Δεδομένου ότι κάθε κύκλος είναι μοναδικός, μπορεί να έχετε ωορρηξία σε ημέρα διαφορετική από την προβλεπόμενη. Μόλις συμβεί πραγματικά η ωορρηξία, η πιο πιθανή ημέρα ωορρηξίας σας θα καθοριστεί με βάση τα δεδομένα της θερμοκρασίας σας.

Για άλλα προβλήματα και ερωτήσεις, επικοινωνήστε με την ομάδα Υποστήριξης πελατών της Samsung και οι καταρτισμένοι εκπρόσωποι υποστήριξης θα σας βοηθήσουν.

Πρόσβαση στις Οδηγίες για χρήση

Μπορείτε να βρείτε τις Οδηγίες για χρήση στην Παρακολούθηση Κύκλου στη σελίδα «Σχετικά με την παρακολούθηση του κύκλου» ή online στην τοποθεσία web Natural Cycles.

Εάν επιθυμείτε έντυπο αντίγραφο των Οδηγιών για χρήση, θα σας το στείλουμε χωρίς κόστος. Επικοινωνήστε με την Υποστήριξη πελατών σχετικά με το αίτημά σας.

Ασφάλεια

Συνιστάται έντονα η επιλογή ενός ισχυρού κωδικού πρόσβασης για το τηλέφωνό σας, ώστε ο λογαριασμός σας να προστατεύεται από μη εξουσιοδοτημένη χρήση. Αν και δεν συνιστάται, εάν επιλέξετε να κοινοποιήσετε τη σύνδεσή σας σε κάποιον, το κάνετε με δική σας ευθύνη. Λάβετε υπόψη ότι μπορείτε πάντα να ανακαλέσετε την πρόσβαση αλλάζοντας τον κωδικό πρόσβασης στον λογαριασμό σας.

Εάν θέλετε να διαγράψετε τον λογαριασμό σας, επικοινωνήστε με την Υποστήριξη πελατών της Samsung στη διεύθυνση <https://help.content.samsung.com/>.

Ανατρέξτε στην Πολιτική απορρήτου της Samsung για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ασφάλεια και το απόρρητο των δεδομένων.

Γενικές πληροφορίες

Επεξήγηση συμβόλων



Κατασκευαστής



Σήμανση CE



Προσοχή



Εγχειρίδιο χρήσης/Οδηγίες για χρήση



Ιατροτεχνολογικό προϊόν

Δήλωση συμμόρφωσης ΕΚ

Επωνυμία του κατασκευαστή:

NaturalCycles Nordic AB

Διεύθυνση του κατασκευαστή:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

Σουηδία

Υποστήριξη πελατών:

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

Όνομα συσκευής:

Παρακολούθηση Κύκλου

Δηλώνουμε ότι αυτό το προϊόν πληροί όλες τις ισχύουσες απαιτήσεις του Κανονισμού (ΕΕ) 2017/745 για τα ιατροτεχνολογικά προϊόντα (MDR) και φέρει τη σήμανση CE.

Ημερομηνία έκδοσης:

20-02-2023

Έκδοση εγγράφου:

v1.1