

# Natural Cycles – Kierron seuranta

## 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 tunnettuja 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 uusi Samsung Health -sovellus**

Pääset Kierron seurantaan Android-älypuhelimien asennettuna 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 ja uudemmat tai Galaxy Ring (valinnainen)**

Galaxy Watch5- ja sitä uudemmissa kelloissa tai Galaxy Ring -sormuksissa tuettuun ihon lämpötilan mittaukseen voi käyttää "Ennusta kuukautiset ihon lämpötilasta" -toimintoa.

## **Alustan kuvaus**

Laitteet, joilla Kierron seuranta voi käyttää Samsung Health -sovelluksen kautta:

- Android-älypuhelimet: Android-käyttöjärjestelmän versio 8.0 tai uudempi, jossa internetin nopeus on 250 kbps tai nopeampi
  - Samsung Galaxy Watch5 ja uudemmat: Wear OS 4.0 ja uudemmat
  - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 ja uudemmat

## **Kierron seurannan käyttö**

### **Käyttöönotto**

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

### **Tarkista kiertosi tila**

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

### **Ihon lämpötilan mittaus**

1. Varmista, että kellosi tai sormukseesi on yhdistetty älypuhelimiesi.
2. Käynnistä ihon lämpötilan mittaustoiminto Kierron seurannasta.
  - Jos älypuhelimiesi on yhdistetty sekä kelloosi että sormukseesi, valitse laite, jota haluat käyttää ihon lämpötilan mittaamiseen.
3. Käytä kelloa tai sormusta yön yli.
  - Ehdotettu käyttöaika:
    - neljä tuntia nukkumisen aikana
    - viisi kertaa viikossa.

## Ihon lämpötilan mittauksen väliin jättäminen

1. Lämpötilan mittauksen väliin jättäminen on valinnaista.
2. Voit päättää jättää väliin lämpötilan mittauksen, jos
  - tunnet, että sinulla on krapula
  - tunnet olosi sairaaksi.
3. Voit jättää lämpötilan mittauksen väliin sekä älypuhelimessa että kellossa.
4. Voit ottaa uudestaan käyttöön väliin jätetyn lämpötilan mittauksen sekä älypuhelimessa että kellossa.

## Päivittäisten tietojen kirjaaminen

Voit kirjata oireesi ja mielialasi kuukautiskiertosi aikana.

- Vuodon taso, oireet, mielialat, ovulaatiotesti jne.

## Turvallisuus ja toimintakyky

Kyky havaita ovulaatio ja ennakoida tulevat kuukautiset Samsung Galaxy Watch -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 asettui kolmen päivän sisään. Kuukautisten ennakoidun alkamisajan ja niiden todellisen alkamisajan keskimääräinen absoluuttinen ero oli tutkimuksen mukaan alle kolme päivää.

Kyky havaita ovulaatio ja ennakoida tulevat kuukautiset Samsung Galaxy Ring -sormuksen avulla arvioitiin kliinisessä tutkimuksessa, jonka 53 osallistujaa tallensi tiedot 209 kierrosta. Osallistujia ohjeistettiin käyttämään Samsungin sormusta öisin, mittamaan ruumiinlämpönsä aamuisin suusta kuumemittarilla ja tekemään virtsasta tehtäviä ovulaatiotestejä (LH-testejä) ennen ennakoitua ovulaatiopäivää. Sormuksen datan määrittämää ovulaatiopäivää verrattiin sitten LH-testin tuloksiin. Tulokset osoittivat, että päivien keskimääräinen absoluuttinen ero asettui kahden päivän sisään. Kuukautisten ennakoidun alkamisajan ja niiden todellisen alkamisajan keskimääräinen absoluuttinen ero oli tutkimuksen mukaan alle kaksi päivää.

## Ongelmat/vianmääritys

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

**Ongelma:** Et löydä ”Ennusta kuukautiset ihon lämpötilasta” -toimintoa Kierron seuranta -sovelluksesta.

**Ratkaisu:** Tarkista, että puettava laitteesi tukee ihon lämpötilan mittausta nukkumisen aikana. Jos puettava laitteesi tukee ihon lämpötilan mittausta, varmista, että olet päivittänyt siihen

uusimman ylläpitopäivityksen Galaxy Wearable -sovelluksella. Varmista myös, että sinulla on asennettuna uusin versio Samsung Health -sovelluksesta.

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

**Ratkaisu:** Jos mitattu ihon lämpötiladata on laadultaan liian heikko tai jos dataa on käytettävissä alle neljältä tunnilta, data hylätään, eikä se näy sovelluksessa. Varmista, että kellosi tai sormuksesi on nukkuessasi oikein paikoillaan. Varmista myös, että puettavan laitteen akku on ladattu ennen nukkumaanmenoa, ja käytä kelloa tai sormusta vähintään neljän tunnin ajan.

**Ongelma:** Käytät kelloasi tai sormustasi ohjeiden mukaan, mutta ovulaatiotasi ei vahvistettu.

**Ratkaisu:** Ovulaatio tunnistetaan ihon lämpötilan pohjalta nukkumisen aikana. Jos ihosi lämpötila vaihtelee merkittävästi kierron aikana, ovulaation tunnistaminen on vaikeampaa. Varmista, että käytät kelloa tai sormusta oikein, ja mittaa ohjeidemme mukaan. Lämpötilaan 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 lämpötiladatasasi pohjalta.

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

## Käyttöohjeiden löytyminen

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 lääkitinnällisistä laitteista annetun asetuksen (EU) 2017/745 soveltuvat vaatimukset ja että se on varustettu CE-merkinnällä.

**Julkaisupäivämäärä:**

Toukokuu 2024

**Asiakirjan versio:**

v1.3