

# Natural Cycles – Śledzenie cyklu

## Instrukcja obsługi

Przed rozpoczęciem korzystania z aplikacji Śledzenie cyklu należy przeczytać tę instrukcję.

## Wskazania do stosowania

Śledzenie cyklu w aplikacji Samsung Health to dostępna bez recepty aplikacja mobilna oparta tylko na oprogramowaniu, przeznaczona do śledzenia menstruacji i cyklu.

## Docelowa grupa odbiorców

Docelową grupą odbiorców są kobiety w wieku rozrodczym. Grupa docelowa nie obejmuje populacji pediatrycznej w wieku <18 lat. Użytkownik musi być w stanie przeczytać instrukcję obsługi i obsługiwać aplikację Samsung Health.

## Zamierzone środowisko użytkowania

Wyrób jest przeznaczony do użytku w warunkach niemedycznych.

## Przeciwwskazania

Aplikacja Śledzenie cyklu nie jest przeznaczona do stosowania jako metoda antykoncepcji.

## Skutki uboczne

Produkt nie ma znanych bezpośrednich skutków ubocznych dla organizmu człowieka.

## Ostrzeżenia

- ⚠ Nie należy używać informacji o płodności podanych w aplikacji jako metody antykoncepcji.
- ⚠ Nie należy używać danych z aplikacji Śledzenie cyklu do diagnozowania żadnych schorzeń. Nie należy używać danych dotyczących temperatury skóry do diagnozowania gorączki.
- ⚠ Nie należy interpretować wyników ani podejmować działań klinicznych na podstawie danych wyjściowych z aplikacji bez konsultacji z wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia.

## Środki ostrożności

- Aplikacja ta nie będzie przydatna do śledzenia owulacji, jeśli obecnie przyjmujesz hormonalne środki antykoncepcyjne lub jesteś w trakcie hamującego owulację leczenia hormonalnego.

## Lista kontrolna

Aby rozpocząć korzystanie z aplikacji Śledzenie cyklu, będziesz potrzebować:

### 1. Smartfon z systemem Android [Android O (w wersji 8.0) lub nowszej] i najnowszą wersją aplikacji Samsung Health

Dostęp do aplikacji Śledzenie cyklu można uzyskać za pośrednictwem aplikacji Samsung Health na smartfonach z systemem Android. Aplikację Samsung Health można pobrać ze sklepu Google Play Store lub Samsung Galaxy Store. Aby korzystać z aplikacji Samsung Health, wymagane jest konto Samsung account.

### 2. Samsung Galaxy Watch5 lub nowszy, lub Galaxy Ring (opcjonalnie)

Korzystając z funkcji pomiaru temperatury skóry – obsługiwanej przez Galaxy Watch5 lub nowszy, lub Galaxy Ring – możesz używać opcji „Prognozuj miesiączkę na podstawie temperatury skóry”.

## Opis platformy

Urządzenia, z których można korzystać do uzyskania dostępu do aplikacji Śledzenie cyklu za pośrednictwem aplikacji Samsung Health:

- Smartfony z systemem Android: System operacyjny Android w wersji 8.0 lub nowszej, połączenie z Internetem o szybkości co najmniej 250 kbps
  - Zegarek Samsung Galaxy Watch 5 lub nowszy: System operacyjny Wear OS w wersji 4.0 lub nowszej
  - Pierścione Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 lub nowszy

## Jak korzystać z aplikacji Śledzenie cyklu

### Rejestracja

1. Wybierz aplikację Samsung Health.
2. Wybierz aplikację Śledzenie cyklu z karty Strona główna.
3. Wprowadź niezbędne dane (data ostatniego okresu, czas trwania ostatniej menstruacji, średnia długość cyklu).

### Sprawdź status cyklu

1. Status cyklu i przewidywania możesz sprawdzić zarówno na smartfonie, jak i na zegarku.
2. Możesz ręcznie wprowadzić informacje dotyczące cyklu zarówno za pomocą smartfona, jak i zegarka.
3. Możesz usunąć swoje dane związane z cyklem wyłącznie za pomocą smartfona.

### Pomiar temperatury skóry

1. Upewnij się, że zegarek/ pierścionek jest połączony ze smartfonem.
2. Włącz funkcję pomiaru temperatury skóry w aplikacji Śledzenie cyklu.
  - Jeśli smartfon jest połączony zarówno z zegarkiem, jak i pierścionkiem, wybierz urządzenie, którego chcesz użyć do pomiaru temperatury skóry.

3. Noś zegarek lub pierścionek przez noc.
  - Sugerowane wytyczne dotyczące noszenia:
    - 4 godziny podczas snu
    - 5 razy w tygodniu

## Wyłączanie temperatury skóry

1. Wyłączanie temperatur jest opcjonalne.
2. Możesz wyłączyć temperaturę, jeżeli:
  - Odczuwasz skutki spożywania alkoholu
  - Czujesz się chora
3. Możesz wyłączyć temperaturę zarówno na smartfonie, jak i zegarku.
4. Możesz przywrócić wyłączoną temperaturę zarówno na smartfonie, jak i zegarku.

## Rejestrowanie dzienniczka

Możesz rejestrować swoje objawy i nastrój w trakcie cyklu miesięczkowego.

- Obfitość krwawienia, objawy, nastrój, test owulacyjny itp.

## Bezpieczeństwo i wydajność

Możliwość wykrywania owulacji i przewidywania nadchodzącej menstruacji za pomocą zegarka Samsung Galaxy Watch została oceniona w badaniu klinicznym z udziałem 56 osób, które zarejestrowały 98 cykli. Uczestniczki badania poinstruowano, aby nosiły zegarek Samsung Watch w nocy, rano mierzyły temperaturę w ustach przy użyciu termometru i wykonywały testy owulacyjne z moczu (LH) przed przewidywanym dniem owulacji. Dzień owulacji określony na podstawie danych z zegarka porównano z dniem owulacji ustalonym za pomocą testu LH. Okazało się, że średnia bezwzględna różnica mieściła się w obrębie 3 dni. Stwierdzono, że średnia bezwzględna różnica między przewidywanym początkiem menstruacji a rzeczywistym początkiem menstruacji wynosiła mniej niż 3 dni.

Możliwość wykrywania owulacji i przewidywania nadchodzących menstruacji za pomocą pierścionka Samsung Galaxy Ring została oceniona w badaniu klinicznym z udziałem 53 osób, które zarejestrowały 209 cykli. Uczestniczki badania poinstruowano, aby nosiły pierścionek Samsung Ring w nocy, rano mierzyły temperaturę w ustach przy użyciu termometru i wykonywały testy owulacyjne z moczu (LH) przed przewidywanym dniem owulacji. Dzień owulacji określony na podstawie danych z pierścionka porównano z dniem owulacji ustalonym za pomocą testu LH. Okazało się, że średnia bezwzględna różnica mieściła się w obrębie 2 dni. Stwierdzono, że średnia bezwzględna różnica między przewidywanym początkiem menstruacji a rzeczywistym początkiem menstruacji wynosiła mniej niż 2 dni.

## Rozwiązywanie problemów

Jeśli napotkasz trudności w obsłudze aplikacji Śledzenie cyklu, zapoznaj się z poniższym przewodnikiem rozwiązywania problemów.

**Problem:** Nie możesz znaleźć funkcji „Prognozuj miesiączkę na podstawie temperatury skóry” w aplikacji Śledzenie cyklu.

**Rozwiązanie:** Sprawdź, czy Twoje urządzenie ubieralne obsługuje funkcję pomiaru temperatury skóry podczas snu. Jeśli Twoje urządzenie ubieralne obsługuje funkcję pomiaru temperatury skóry, zaktualizuj go do najnowszej wersji poprawki konserwacyjnej za pomocą aplikacji Galaxy Wearable. Ponadto upewnij się, czy posiadasz najnowszą wersję aplikacji Samsung Health.

**Problem:** Nosisz zegarek lub pierścionek w nocy, ale nie widzisz danych dotyczących pomiaru temperatury skóry w aplikacji.

**Rozwiązanie:** Jeśli jakość zmierzonych danych dotyczących temperatury skóry jest zbyt niska lub dostępne są dane z mniej niż 4 godzin, dane zostaną odrzucone i nie będą widoczne w aplikacji. Upewnij się, że zegarek/pierścionek jest założony poprawnie podczas snu. Upewnij się też, że bateria w urządzeniu ubieralnym jest naładowana przed snem i trzymaj zegarek/pierścionek włączony przez co najmniej 4 godziny.

**Problem:** Pierścionek/zegarek jest założony zgodnie z instrukcjami, ale owulacja nie została potwierdzona.

**Rozwiązanie:** Owulacja jest wykrywana na podstawie temperatury skóry podczas snu. W przypadku znacznych wahań temperatury skóry w trakcie cyklu wykrycie owulacji jest trudniejsze. Upewnij się, że nosisz zegarek/pierścionek prawidłowo i wykonujesz pomiar zgodnie z naszymi wytycznymi. Na temperaturę mogą mieć również wpływ czynniki takie jak choroba, podróże, leki i zakłócenia w codziennej rutynie.

**Problem:** Przewidywane i potwierdzone daty owulacji są różne.

**Rozwiązanie:** Przewidywania dotyczące nadchodzącego dnia owulacji są oparte na danych historycznych, takich jak czas, w którym zwykle występuje owulacja, i zmienność tego czasu w zależności od cyklu. Ponieważ każdy cykl jest wyjątkowy, owulacja może wystąpić w dniu innym niż przewidywany. Po wystąpieniu owulacji najbardziej prawdopodobny dzień owulacji zostanie określony na podstawie danych dotyczących temperatury.

W przypadku innych problemów i pytań skontaktuj się z działem obsługi klienta firmy Samsung, a nasi przeszkoleni pracownicy udzielą Ci wsparcia.

## Dostęp do Instrukcji obsługi

Instrukcję obsługi można znaleźć w aplikacji Śledzenie cyklu na stronie „O śledzeniu cyklu” lub w Internecie na stronie firmy Natural Cycles.

Jeśli chcesz otrzymać papierową kopię Instrukcji obsługi, wyślemy Ci ją bezpłatnie. Skontaktuj

się z działem obsługi klienta w tej sprawie.

## Zabezpieczenia

Zdecydowanie zaleca się wybranie silnego hasła do telefonu w celu ochrony konta przed nieautoryzowanym wykorzystaniem. Chociaż nie jest to zalecane, jeśli udostępnisz komuś swój login, robisz to na własne ryzyko. Pamiętaj, że zawsze możesz cofnąć dostęp, zmieniając hasło do swojego konta.

Jeśli chcesz usunąć swoje konto, skontaktuj się z działem obsługi klienta firmy Samsung pod adresem <https://help.content.samsung.com/>.

Więcej informacji na temat bezpieczeństwa i prywatności danych można znaleźć w Polityce prywatności firmy Samsung.

## Informacje ogólne

### Wyjaśnienie symboli



Producent



Znak CE



Przeostroga



Instrukcja obsługi



Wyrób medyczny

### Deklaracja zgodności WE

**Nazwa producenta:**

NaturalCycles Nordic AB

**Adres producenta:**

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Szwecja

**Obsługa klienta:**

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

**Nazwa wyrobu:**

Śledzenie cyklu

Oświadczamy, że niniejszy produkt spełnia wszystkie obowiązujące wymagania rozporządzenia (UE) 2017/745 dotyczącego wyrobów medycznych (MDR) oraz posiada znak CE.

**Data publikacji:**

2024-05

**Wersja dokumentu:**

v1.3