

Naravni cikli – Sledenje Ciklu

Uporabniški priročnik/Navodila za uporabo

Preberite ta priročnik, preden začnete uporabljati Sledenje Ciklu.

Indikacije za uporabo

Sledenje Ciklu v aplikaciji Samsung Health je aplikacija mobilne programske opreme, ki je na voljo samo v prosti prodaji in je namenjena sledenju menstruacijam in ciklom.

Predvidena ciljna populacija

Predvidena ciljna skupina so ženske v rodni dobi. Pediatrična populacija < 18 let je iz ciljne skupine izključena. Uporabnik mora biti sposoben brati Navodila za uporabo in upravljati aplikacijo Samsung Health.

Okolje predvidene uporabe

Naprava je namenjena uporabi v nemedicinskih okoliščinah.

Kontraindikacije

Sledenje Ciklu ni namenjeno uporabi za kontracepcijo.

Stranski učinki

Izdelek nima znanih stranskih učinkov na človeško telo.

Opozorila

- ⚠ Ne uporabljajte informacij o plodnosti, dobljenih v aplikaciji, kot sredstvo za nadzor rojstev.
- ⚠ Ne uporabljajte podatkov iz Sledenja Ciklu za diagnosticiranje zdravstvenega stanja, prav tako ne uporabljajte podatkov o temperaturi kože za diagnosticiranje vročine.
- ⚠ Uporabnik ne sme razlagati ali sprejemati zdravstvenih odločitev na podlagi rezultatov iz aplikacije brez posvetovanja s strokovnim zdravstvenim osebjem.

Previdnostni ukrepi

- Če trenutno jemljete hormonske tablete za nadzor rojstev ali se zdravite s hormonskim zdravljenjem, ki ovira ovulacijo, ta izdelek ne bo uporaben za sledenje ovulacijam.

Kontrolni seznam

Če želite začeti uporabljati Sledenje Ciklu, potrebujete naslednje:

1. Androidni pametni telefon (Android O (8.0) ali novejši) z najnovejšo aplikacijo Samsung Health

Do Sledenja Ciklu imate dostop v aplikaciji Samsung Health na Android pametnem telefonu. Aplikacija Samsung Health se lahko prenese iz trgovine Google Play ali Samsung Galaxy Store. Za uporabo aplikacije Samsung Health je potreben račun Samsung account.

2. Ura Samsung Galaxy Watch5 in novejša ali Galaxy Ring (izbirno)

S pomočjo merjenja temperature kože, kar je podprto na Galaxy Watch5 in novejši različici oz. na Galaxy Ring, lahko uporabite funkcijo »Napoved menstruacije z uporabo temperature kože«.

Opis platforme

Naprave, ki se lahko uporabljajo za dostopanje do Sledenja Ciklu prek aplikacije Samsung Health:

- Pametni telefoni Android: različica operacijskega sistema Android 8.0 in novejše s hitrostjo interneta 250 kb/s oz. več
 - Ura Samsung Galaxy Watch 5 in novejša: operacijski sistem Wear OS 4.0 in novejši
 - Prstan Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 in novejši

Kako uporabiti aplikacijo Sledenje Ciklu

Vključevanje

1. Izberite aplikacijo Samsung Health.
2. Izberite Sledenje Ciklu na zavihku Home.
3. Vnesite potrebne podatke (datum zadnje menstruacije, zadnja menstruacija, povprečna dolžina cikla).

Preverite stanje svojega cikla

1. Stanje svojega cikla in napovedi lahko preverite na pametnem telefonu in uri.
2. Podatke, povezane s ciklom, lahko ročno vnesete na pametnem telefonu in uri.
3. Podatke, povezane s svojim ciklom, lahko izbrišete samo na pametnem telefonu.

Meritve temperature kože

1. Poskrbite, da bo vaša ura oz. prstan povezana z vašim pametnim telefonom.
2. Vključite funkcijo temperature kože v aplikaciji Sledenje Ciklu.
 - Če je vaš pametni telefon povezan tako z uro kot s prstanom, izberite napravo, ki jo želite uporabiti za merjenje temperature kože.
3. Imejte uro oz. prstan ponoči na roki.
 - Predlog za nošenje:
 - 4 ure med spanjem
 - 5-krat na teden

Izključitev temperature kože

1. Izključitev temperature je poljubna

2. Temperaturo lahko izključite, če:
 - imate »mačka«
 - se počutite slabo
3. Temperaturo lahko izključite na pametnem telefonu in na uri
4. Izključeno temperaturo lahko obnovite tako na pametnem telefonu kot na uri

Dnevno beleženje

Svoje simptome in svoje počutje med menstrualnim ciklom lahko zabeležite.

- Moč toka, simptomi, počutje, test ovulacije itd.

Varnost in zmožljivost

Sposobnost zaznavanja ovulacije in napovedovanja prihajajoče menstruacije z uro Samsung Galaxy Watch je bila ocenjena v klinični študiji, v kateri je sodelovalo 56 oseb, ki so zabeležile 98 ciklov. Preiskovankam so naročili, naj ponoči nosijo uro Samsung Watch, si zjutraj izmerijo temperaturo s termometrom v ustih in opravijo teste ovulacije na osnovi urina (LH) pred predvidenim dnevom ovulacije. Dan ovulacije, določen s podatki ure Watch, so primerjali z dnem ovulacije s testom LH. Pokazalo se je, da je bila povprečna absolutna razlika do 3 dni. Ugotovljeno je bilo, da je bila povprečna absolutna razlika med napovedanim začetkom menstruacije in dejanskim začetkom menstruacije manj kot 3 dni.

Zmožnost zaznave ovulacije in napoved prihajajoče menstruacije s prstanom Samsung Galaxy Ring je bila ocenjena v klinični študiji, v katero je bilo vključenih 53 subjektov in zabeleženih 209 ciklov. Subjektom je bilo naročeno, da nosijo prstan Samsung Ring ponoči, da si zjutraj izmerijo temperaturo prek ust s termometrom in da pred napovedanim dnem ovulacije opravijo urinski test na ovulacijo (LH). Dan ovulacije, katerega je določil prstan, je bil primerjan s testom LH. Ugotovljeno je bilo srednje absolutno odstopanje v razponu 2 dni. Srednje absolutno odstopanje med napovedanim začetkom menstruacije in dejanskim začetkom menstruacije je bilo manjše od 2 dni.

Težave/Odpravljanje težav

Če imate pri upravljanju Sledenja Ciklu težave, glejte spodnji vodnik za odpravljanje težav.

Težava: V aplikaciji Sledenje Ciklu ne morete najti funkcije „Napoved menstruacije z uporabo temperature kože“.

Rešitev: Preverite, ali vaša nosljiva naprava podpira merjenje temperature kože med spanjem. Če vaša nosljiva naprava podpira merjenje temperature kože, se prepričajte, ali je nadgrajena

na najnovejšo vzdrževalno izdajo z uporabo aplikacije Galaxy Wearable. Prav tako preverite, da imate najnovejšo različico aplikacije Samsung Health.

Težava: Ponoči nosite uro oz. prstan, vendar v aplikaciji ne vidite izmerjenih podatkov o temperaturi kože.

Rešitev: Če je kakovost izmerjenih podatkov o temperaturi kože preslaba ali pa je na voljo manj kot 4 ure podatkov, bodo podatki zavrženi in v aplikaciji ne bodo vidni. Poskrbite, da ustrezno nosite uro oz. prstan med spanjem. Poskrbite tudi, da bo baterija napolnjena, preden greste spat, in imejte uro oz. prstan vključeno vsaj 4 ure.

Težava: Vašo uro oz. prstan nosite v skladu z navodili, vendar vaša ovulacija ni bila potrjena.

Rešitev: Ovulacija je zaznana na podlagi podatkov o vaši temperaturi kože med spanjem. Če vaše temperature kože v ciklu močno nihajo, je ovulacijo težje zaznati. Prepričajte se, da uro oz. prstan nosite pravilno in merite v skladu z našimi smernicami. Na temperaturo lahko vplivajo tudi dejavniki, kot so bolezen, potovanja, zdravila in motnje v dnevni rutini.

Težava: Vaši predvideni in potrjeni datumi ovulacije se ne ujemajo.

Rešitev: Napoved prihajajočega dneva ovulacije temelji na vaših preteklih podatkih, na primer na tem, kdaj običajno pride do ovulacije in koliko se ta spreminja od cikla do cikla. Ker je vsak cikel edinstven, lahko pride do ovulacije na dan, ki se razlikuje od predvidenega. Ko ovulacija dejansko nastopi, bo vaš najverjetnejši dan ovulacije določen na podlagi podatkov o vaši temperaturi.

Za druge težave in vprašanja se obrnite na ekipo Samsung za pomoč strankam, kjer vam bodo pomagali naši usposobljeni strokovnjaki za podporo.

Dostop do Navodil za uporabo

Navodila za uporabo najdete v aplikaciji Sledenje Ciklu na strani „Več o sledenju ciklu“ ali na spletnem mestu Natural Cycles.

Če želite tiskani izvod Navodil za uporabo, vam ga bomo poslali brezplačno. S svojo zahtevo se obrnite na Pomoč strankam.

Varnost

Za zaščito računa pred nepooblaščenno uporabo je priporočljivo izbrati močno geslo za telefon. Ne priporočamo, da svoje uporabniško ime posredujete drugi osebi, a če se za to odločite, je to na vašo lastno odgovornost. Ne pozabite, da lahko vedno prekličete dostop tako, da spremenite geslo za svoj račun.

Če želite izbrisati svoj račun, se obrnite na Samsungovo pomoč strankam na

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

Dodatne informacije o varnosti in zasebnosti podatkov so na voljo v Pravilniku o zasebnosti družbe Samsung.

Splošne informacije

Razlaga simbolov



Proizvajalec



Oznaka CE



Pravni pouk



Uporabniški priročnik/Navodila za uporabo



Medicinski pripomoček

Izjava ES o skladnosti

Ime proizvajalca:

NaturalCycles Nordic AB

Naslov proizvajalca:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švedska

Pomoč strankam:

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

Ime naprave:

Sledenje Ciklu

Izjavljamo, da ta izdelek izpolnjuje vse veljavne zahteve Uredbe (EU) 2017/745 o medicinskih pripomočkih (MDR) in ima oznako CE.

Datum objave:

Maj 2014

Različica dokumenta:

v1.3