

# Natural Cycles – Cykelspårning

## Användarhandbok/bruksanvisning

Läs igenom den här handboken innan du börjar använda Cykelspårning.

## Indikationer för användning

Cykelspårning i Samsung Health är en receptfri mobilapp som är avsedd att användas för att spåra menstruationer och cykler.

## Avsedd målgrupp

Den avsedda målgruppen är kvinnor i reproduktiv ålder. Den pediatrika populationen under 18 år ingår inte i målgruppen. Användaren ska kunna läsa IFU-dokumentet och använda Samsung Health-appen.

## Avsedd användningsmiljö

Enheten är avsedd att användas i icke-medicinska miljöer.

## Kontraindikationer

Cykelspårning är inte avsett att användas som preventivmedel.

## Biverkningar

Produkten har inga kända direkta biverkningar på människokroppen.

## Varningar

- ⚠ Använd inte fertilitetsinformationen du får i appen som en form av preventivmedel.
- ⚠ Använd inte data från Cykelspårningen för att diagnostisera hälsotillstånd, inklusive hudtemperaturdata för att diagnostisera feber.
- ⚠ Användaren bör inte tolka eller vidta kliniska åtgärder baserat på appens resultat utan att konsultera kvalificerad sjukvårdspersonal.

## Försiktighetsåtgärder

- Om du för närvarande tar hormonella preventivmedel eller genomgår hormonbehandling som hämmar ägglossningen är denna produkt inte till nytta för att spåra ägglossningen.

## Checklista

För att komma igång med Cykelspårningen behöver du följande:

## **1. En Android-smartphone (Android O (8.0) eller senare) med den senaste Samsung Health-appen**

Du får tillgång till Cykelspårning via Samsung Health-appen på din Android-smartphone. Appen Samsung Health kan laddas ner via Google Play Store eller Samsung Galaxy Store. Ett Samsung-konto krävs för att använda Samsung Health.

## **2. Samsung Galaxy Watch5 eller senare eller Galaxy Ring (valfritt)**

Med hudtemperatursmätning som stöds av Samsung Galaxy Watch5 eller senare eller Galaxy Ring kan du använda funktionen "Förutse period med hudtemperatur".

## **Beskrivning av plattformen**

Enheter som kan användas för att få tillgång till Cykelspårning via Samsung Health-appen

- Android-smartphones: Android OS version 8.0 eller senare, med en internethastighet på minst 250 kbps
  - Samsung Galaxy Watch 5 eller senare: Wear OS 4.0 eller senare
  - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 eller senare

## **Hur man använder Cykelspårning**

### **Introduktion**

1. Välj Samsung Health-appen.
2. Välj Cykelspårning på startfliken.
3. Ange nödvändiga uppgifter (datum för den senaste menstruationen, genomsnittlig menstruationslängd, senaste cykellängd).

### **Kontrollera din cykelstatus**

1. Du kan kontrollera cykelstatus och prognoser på både en smartphone och en klocka.
2. Du kan manuellt ange cykelrelaterad information via både en smartphone och en klocka.
3. Du kan endast radera dina cykelrelaterade uppgifter via en smartphone.

### **Mätning av hudtemperaturen**

1. Se till att din klocka eller ring är ansluten till din smartphone.
2. Slå på hudtemperaturfunktionen inom Cykelspårning.
  - Om din smartphone är ansluten både till din klocka och ring, välj enheten du vill använda för att mäta din hudtemperatur
3. Bär klocka eller ring på natten.
  - Guide till föreslagen användning:
    - 4 timmar under sömn
    - 5 gånger i veckan

### **Utesluta en hudtemperatur**

1. Det är valfritt att utesluta temperaturer
2. Du kan välja att utesluta en temperatur om du:

- Känner dig bakfull
  - Mår dåligt
3. Du kan utesluta en temperatur via både en smartphone och en klocka
  4. Du kan återställa en utesluten temperatur på både en smartphone och en klocka

## Registrera en daglig logg

Du kan registrera dina symtom och ditt humör under din menstruationscykel.

- Flödesnivå, symtom, humör, ägglossningstest osv.

## Säkerhet och prestanda

Förmågan att upptäcka ägglossning och prognostisera den kommande menstruationen med Samsung Galaxy Watch utvärderades i en klinisk studie med 56 försökspersoner som registrerade 98 cykler. Personerna i studien instruerades att ha på sig Samsung Watch under natten, mäta sin temperatur oralt med en termometer på morgonen och ta urinbaserade ägglossningstest (LH) före den prognostiserade ägglossningsdagen. Den ägglossningsdag som bestämdes med hjälp av data från klockan jämfördes med den som bestämdes med hjälp av LH-testet. Den visade att den genomsnittliga absoluta skillnaden låg inom 3 dagar. Den genomsnittliga absoluta skillnaden mellan prognoserna för menstruationens början och den faktiska menstruationens början visade sig vara mindre än 3 dagar.

Förmågan att upptäcka ägglossning och prognostisera den kommande menstruationen med Samsung Galaxy Ring utvärderades i en klinisk studie med 53 försökspersoner som registrerade 209 cykler. Personerna i studien instruerades att ha på sig Samsung Ring under natten, mäta sin temperatur oralt med en termometer på morgonen och ta urinbaserade ägglossningstest (LH) före den prognosticerade ägglossningsdagen. Den ägglossningsdag som bestämdes med hjälp av data från ringen jämfördes med den som bestämdes med LH-testet. Den visade att den genomsnittliga absoluta skillnaden låg inom 2 dagar. Den genomsnittliga absoluta skillnaden mellan prognoserna för menstruationens början och den faktiska menstruationens början visade sig vara mindre än 2 dagar.

## Problem/felsökning

Om du har problem med att använda Cykelspårning, se felsökningsguiden nedan.

**Problem:** Du kan inte hitta funktionen "Förutse menstruation med hudtemperatur" i appen Cykelspårning

**Lösning:** Kontrollera att din bärbara enhet stöder mätning av hudtemperaturen under sömnen. Om din bärbara enhet stödjer mätning av hudtemperatur, se till att den är uppgraderad till den senaste underhållsversionen med hjälp av programmet Galaxy Wearable. Se också till att du har den senaste versionen av Samsung Health-appen.

**Problem:** Du har på dig en klocka eller ring på natten men kan inte se uppgifter om den uppmätta hudtemperaturen i appen.

**Lösning:** Om kvaliteten på uppmätta hudtemperaturdata är för låg, eller om mindre än 4 timmars data är tillgängliga, kommer data att tas bort och inte vara synliga i appen. Se till att din klocka eller ring sitter på rätt sätt när du sover. Se också till att batteriet på den bärbara enheten är laddat innan du sover och behåll klockan på i minst 4 timmar.

**Problem:** Du använder din klocka eller ring enligt instruktionerna men din ägglossning bekräftades inte.

**Lösning:** Ägglossning upptäcks baserat på din hudtemperatur under sömn. Om dina hudtemperaturer fluktuerar kraftigt under cykeln blir det svårare att upptäcka ägglossning. Se till att klockan eller ringen sitter korrekt och att du mäter enligt våra riktlinjer. Temperaturer kan också påverkas av faktorer som sjukdom, resor, mediciner och störningar i din dagliga rutin.

**Problem:** Dina prognostiserade och bekräftade ägglossningsdatum stämmer inte överens.

**Lösning:** Prognosen för din kommande ägglossningsdag baseras på dina historiska data, till exempel när din ägglossning brukar inträffa och hur mycket detta varierar från cykel till cykel. Eftersom varje cykel är unik kan det hända att du får ägglossning på en annan dag än den prognostiserade. När ägglossningen har inträffat bestäms din mest sannolika ägglossningsdag utifrån dina temperaturdata.

Om du har andra problem eller frågor kan du kontakta Samsungs kundtjänst så hjälper våra utbildade supportmedarbetare dig.

## Tillgång till bruksanvisningen

Bruksanvisningen finns i Cykelspårningen på sidan "Om cykelspårning" eller online på Natural Cycles webbplats.

Om du vill ha ett pappersexemplar av bruksanvisningen skickar vi den till dig utan kostnad. Kontakta Kundtjänst med din begäran.

## Säkerhet

Det är starkt rekommenderat att du väljer ett starkt lösenord för din telefon för att skydda ditt konto mot obehörig användning. Det rekommenderas inte att du delar dina inloggningsuppgifter med någon, men om du väljer att göra det så gör du det på egen risk. Kom ihåg att du alltid kan återkalla åtkomsten genom att ändra lösenordet till ditt konto.

Om du vill radera ditt konto kan du kontakta Samsungs kundtjänst på

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

Se Samsungs sekretesspolicy för mer information om säkerhet och dataskydd.

## Allmän information

### Förklaring av symboler



Tillverkare



CE-märke



Var försiktig



Användarhandbok/bruksanvisning



Medicinsk utrustning

### EU-försäkran om överensstämmelse

**Tillverkarens namn:**

NaturalCycles Nordic AB

**Tillverkarens adress:**

St Eriksgatan 63b  
112 34 Stockholm  
Sverige

**Kundtjänst:**

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

**Enhetsnamn:**

Cykelspårning

Vi förklarar att denna produkt uppfyller alla tillämpliga krav i förordning (EU) 2017/745 om medicintekniska produkter (MDR) och är försedd med CE-märkningen.

**Datum för publicering:**

2024-05

**Dokumentversion:**

V1.3