

Prirodni ciklusi - Praćenje Ciklusa

Korisnički priručnik / Upute za upotrebu

Pročitajte ovaj priručnik prije nego započnete koristiti opciju Praćenje Ciklusa.

Indikacije za upotrebu

Praćenje Ciklusa u usluzi Samsung Health mobilna je softverska aplikacija koja se prodaje bez recepta (OTC) i namijenjena je za praćenje mjesečnice i ciklusa.

Ciljana populacija

Ciljnu skupinu predstavljaju žene u reproduktivnoj dobi. Pedijatrijska populacija mlađa od 18 godina ne ulazi u sastav ciljne skupine. Korisnik mora biti sposoban čitati dokument uputa za upotrebu i upravljati aplikacijom Samsung Health.

Okruženje predviđeno za upotrebu

Uređaj je namijenjen za upotrebu u nemedicinskim okruženjima.

Kontraindikacije

Praćenje Ciklusa nije namijenjeno za kontracepciju.

Nuspojave

Nisu poznati izravni neželjeni učinci upotrebe proizvoda na ljudski organizam.

Upozorenja

- ⚠ Podatke o plodnim danima u aplikaciji nemojte koristiti kao oblik kontrole rađanja.
- ⚠ Podatke iz Praćenja Ciklusa nemojte koristiti za dijagnosticiranje zdravstvenih stanja, uključujući korištenje podataka o temperaturi kože za dijagnosticiranje vrućice.
- ⚠ Nije predviđeno da korisnici tumače ili poduzimaju kliničke radnje na temelju rezultata aplikacije bez savjetovanja s kvalificiranim zdravstvenim djelatnikom.

Mjere opreza

- Ako trenutačno uzimate hormonsku kontracepciju ili ste podvrgnuti hormonskom liječenju koje inhibira ovulaciju, ovaj proizvod neće biti koristan za praćenje ovulacije.

Kontrolni popis

Da biste započeli s Praćenjem Ciklusa, bit će vam potrebno sljedeće:

1. Pametni telefon sa sustavom Android (Android 10 ili novija verzija) i najnovija aplikacija Samsung Health

Praćenju Ciklusa možete pristupiti putem aplikacije Samsung Health na pametnom telefonu sa sustavom Android. Aplikacija Samsung Health može se preuzeti iz trgovine Google Play Store ili Samsung Galaxy Store. Za korištenje aplikacije Samsung Health, potreban je Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 i noviji ili Galaxy prsten (neobavezno)

Praćenje Ciklusa podržano je na satu Galaxy Watch5 i novijim satovima i Galaxy ring za mjerenje temperature kože, možete koristiti predviđeni period sa funkcijom temperature kože.

Opis platforme

Uređaji koji se mogu koristiti za pristup Praćenju Ciklusa putem aplikacije Samsung Health

- Pametni telefoni sa sustavom Android: Android verzija operacijskog sustava 10 i novija, s internet brzinom od 250 kbps ili bržom Samsung Galaxy Watch 5 i novija verzija: Wear OS 4.0 ili novija verzija
- Samsung Galaxy prsten: Zephyr RTOS 2.4.2 i novija verzija

Kako koristiti aplikaciju Praćenje Ciklusa

Početak

1. Odaberite aplikaciju Samsung Health.
2. Na početnoj artici odaberite Praćenje Ciklusa.
3. Unesite potrebne podatke (datum zadnje mjesečnice, prosječno trajanje mjesečnice, zadnje trajanje ciklusa).

Provjerite status ciklusa

1. Status ciklusa i predviđanja možete provjeriti na pametnom telefonu ili Satu.
2. Informacije vezane uz ciklus možete unijeti ručno putem pametnog telefona ili Sata.
3. Podatke vezane uz ciklus možete izbrisati samo putem pametnog telefona.

Mjerenje temperature kože

1. Pobrinite se da je Sat ili Prsten povezan s pametnim telefonom.
2. Funkciju mjerenja temperature kože uključite iz aplikacije Praćenje Ciklusa.
 - Ako je vaš pametni telefon povezan sa Satom ili Prstenom odaberite uređaj koji želite koristiti za mjerenje temperature kože.
3. Sat ili Prsten nosite tijekom noći.
 - Preporuke za nošenje:
 - 4 sata tijekom spavanja
 - 5 puta tjedno

Isključivanje mjerenja temperature kože

1. Isključivanje mjerenja temperature nije obavezno

2. Možete odabrati da isključite mjerenje temperaturu ako:
 - se osjećate mamurno
 - se osjećate bolesno
3. Temperaturu možete isključiti i na pametnom telefonu i na Satu
4. Isključeno mjerenje temperature možete obnoviti i na pametnom telefonu i na Satu

Dnevno bilježenje zapisnika

Tijekom menstrualnog ciklusa možete bilježiti simptome i raspoloženje.

- Razina tečenja, simptome, raspoloženja, test ovulacije itd.

Sigurnost i performanse

Sposobnost otkrivanja ovulacije i predviđanja sljedeće mjesečnice putem Samsung Galaxy sata procijenjena je u kliničkoj studiji na uzorku od 56 ispitanika u kojoj je zabilježeno 98 ciklusa. Ispitanice su imale upute da Samsung sat nose tijekom noći, toplomjerom izmjere temperaturu u ustima ujutro i da obave ovulacijski test (LH) temeljen na urinu dan prije predviđene ovulacije. Dan ovulacije određen podacima dobijenim sa sata uspoređivan je s rezultatima LH testa. Utvrđeno je da je srednja apsolutna razlika bila unutar 3 dana. Utvrđeno je da je srednja apsolutna razlika između predviđenog početka mjesečnice i stvarnog početka mjesečnice bila manja od 3 dana.

Sposobnost otkrivanja ovulacije i predviđanja nadolazećih mjesečnica sa Samsung Galaxy prstenom procijenjena je u kliničkoj studiji koja je uključivala 53 ispitanika kad se bilježilo 209 ciklusa. Ispitanici su dobili upute da nose Samsung Prsten tijekom noći, izmjere svoju temperaturu oralno termometrom ujutro i urade ovulacijski test (LH) temeljen na urinu prije predviđenog dana ovulacije. Dan ovulacije određen podacima Prstenom uspoređen je s onim pomoću LH testa. Pokazalo je da je srednja apsolutna razlika unutar 2 dana. Utvrđeno je da je srednja apsolutna razlika između predviđanja početka mjesečnice i stvarnog početka mjesečnice manja od 2 dana.

Problemi/ rješavanje problema

Ukoliko imate poteškoće s Praćenjem Ciklusa, pogledajte vodič za rješavanje problema u nastavku.

Problem: U aplikaciji za Praćenje Ciklusa nije moguće pronaći funkciju „predviđanje temperature kože unutar “.

Rješenje : Provjerite je li I vaš nosivi uređaj podržava temperaturu kože tijekom spavanja. Ukoliko vaš model nosivog uređaja podržava mjerenje temperature kože provjerite je li nadograđen na najnoviju verziju pomoću aplikacije Galaxy Wearable. Također provjerite je li dostupna najnovija verzija aplikacije Samsung Health.

Problem: U aplikaciji ne vidite podatke o izmjerenoj temperaturi kože iako se sat ili prsten nose tijekom noći.

Rješenje: Ako je kvaliteta podataka o izmjerenoj temperaturi kože preniska ili ako je dostupno manje od 4 sata podataka, podaci će biti odbačeni i neće biti vidljivi u aplikaciji. Pobrinite se da vaš Sat dobro pristaje uz zapešće tijekom spavanja. Također provjerite je li baterija nosivog uređaja napunjena prije odlaska na spavanje i neka Sat ili Prsten bude uključen najmanje 4 sata.

Problem: Nosite svoj Sat ili Prsten sukladno uputama, ali ovulacija nije potvrđena

Rješenje: Ovulacija se otkriva na temelju podataka o temperaturi kože tijekom spavanja. Ako tijekom ciklusa temperatura kože značajno varira to će se ovulacija teže otkriti. Pobrinite se da Sat ili Prsten nosite ispravno i mjerenja provodite u skladu s našim smjernicama. Na temperaturu također mogu utjecati različiti čimbenici poput bolesti, putovanja, lijekova i poremećaja u dnevnoj rutini.

Problem: Predviđeni i potvrđeni datumi ovulacije se ne podudaraju.

Rješenje: Predviđanje dana vaše sljedeće ovulacije temelji se na vašim povijesnim podacima, kao što je vrijeme kada obično dolazi do ovulacije i koliko varira od ciklusa do ciklusa. Budući da je svaki ciklus jedinstven, dan ovulacije može se razlikovati od predviđenog dana. Nakon što se ovulacija zaista dogodi, dan ovulacije koji ima najveću vjerojatnost odredit će se na temelju podataka o temperaturi.

Za ostale probleme i pitanja obratite se korisničkoj podršci tvrtke Samsung i naši agenti obučeni za podršku bit će vam na raspolaganju.

Pristup Uputama za upotrebu

Upute za upotrebu mogu se pronaći unutar aplikacije Praćenje Ciklusa na stranici „O praćenju ciklusa” ili na web stranici Natural Cycles.

Ukoliko vam je potreban papirnati primjerak Uputa za upotrebu, poslat ćemo vam ga potpuno besplatno. Zahtjev uputite korisničkoj podršci.

Sigurnost

Preporučuje se da odaberete jaku zaporku za telefon kako biste zaštitili račun od neovlaštenog korištenja. Ako odlučite podijeliti svoju prijavu s nekim, iako se ne preporučuje, to činite na vlastitu odgovornost. Imajte na umu da uvijek možete opozvati pristup promjenom lozinke za svoj račun.

Ukoliko želite izbrisati račun, obratite se korisničkoj podršci tvrtke Samsung putem web-mjesta <https://help.content.samsung.com/>.

Dodatne informacije o sigurnosti i privatnosti podataka potražite u dokumentu Pravila privatnosti tvrtke Samsung.

Opće informacije

Objašnjenje značenja simbola



Proizvođač



CE oznaka



Oprez



Korisnički priručnik / Upute za upotrebu



Medicinski uređaj

EZ izjava o sukladnosti

Naziv proizvođača:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa proizvođača:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švedska

Korisnička podrška:

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

Naziv uređaja:

Praćenje Ciklusa

Izjavljujemo da ovaj proizvod ispunjava sve primjenjive zahtjeve Uredbe (EU) 2017/745 za medicinske uređaje (MDR) i nosi oznaku CE.



Datum objave:

01. 2025.

Verzija dokumenta:

V1.4