

Natural Cycles – Sledování Cyklu

Uživatelský manuál / Pokyny k použití

Před zahájením používání aplikace Sledování Cyklu si prosím přečtěte tyto pokyny.

Indikace pro použití

Sledování Cyklu v aplikaci Samsung Health je volně dostupná, softwarová mobilní aplikace určená ke sledování cyklu a zaznamenávání menstruace.

Předpokládané cílové publikum

Předpokládaná cílová skupina jsou ženy v reprodukčním věku. Z cílové skupiny je vyloučeno dětské publikum mladší 18 let. Uživatelé by měli být schopni přečíst Pokyny k použití a ovládat aplikaci Samsung Health.

Předpokládané prostředí používání

Zařízení je určeno k použití v prostředí mimo lékařská zařízení.

Kontraindikace

Aplikace Sledování Cyklu není určena k použití jako antikoncepce.

Nežádoucí účinky

Produkt nemá žádné známé přímé nežádoucí účinky na lidské tělo.

Varování

- ⚠ Nepoužívejte informace o plodnosti získané z aplikace jako formu antikoncepce.
- ⚠ Nepoužívejte data získaná z aplikace Sledování Cyklu k diagnóze problémů se zdravím, a to včetně dat týkajících se teploty pokožky k diagnóze horečky.
- ⚠ Uživatelé by neměli výsledky změřené touto aplikací interpretovat ani na jejich základě provádět klinická opatření bez konzultace s kvalifikovaným lékařem.

Bezpečnostní opatření

- Používáte-li právě hormonální antikoncepci nebo podstupujete hormonální léčbu, která inhibuje ovulaci, nebude tento produkt užitečný pro sledování ovulace.

Kontrolní seznam

Abyste mohli začít používat aplikaci Sledování Cyklu, budete potřebovat následující:

1. Chytrý telefon se systémem Android (Android 10 nebo novější) a nejnovější aplikací Samsung Health

Přístup ke Sledování Cyklu získáte prostřednictvím aplikace Samsung Health na chytrém telefonu Android. Aplikaci Samsung Health lze stáhnout prostřednictvím Google Play Store nebo Samsung Galaxy Store. K používání aplikace Samsung Health je potřeba mít účet Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch 5 a vyšší nebo Galaxy Ring (nepovinné)

Pomocí měření teploty pokožky, které podporují hodinky Galaxy Watch5 a vyšší nebo Galaxy Ring, můžete použít funkci Predikce cyklu se sledováním teploty.

Popis platformy

Zařízení, která lze využít pro přístup k aplikaci Sledování Cyklu prostřednictvím aplikace Samsung Health:

- Chytré telefony se systémem Android: Android OS verze 10 a vyšší, s rychlostí internetu 250 kb/s nebo vyšší
- Hodinky Samsung Galaxy Watch 5 a vyšší: Wear OS 4.0 a vyšší
- Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 a vyšší

Jak používat Sledování Cyklu

Zahájení

1. Vyberte aplikaci Samsung Health.
2. Na úvodní kartě vyberte Sledování Cyklu.
3. Zadejte potřebná data (poslední datum menstruace, délka poslední menstruace, průměrná délka cyklu).

Podívejte se na stav cyklu

1. Na svůj stav cyklu a predikce se můžete podívat jak na chytrém telefonu, tak na hodinkách Watch.
2. Informace související s cyklem můžete ručně zadávat prostřednictvím chytrého telefonu i hodinek Watch.
3. Data související s cyklem můžete odstranit pouze na chytrém telefonu.

Měření teploty pokožky

1. Zkontrolujte, zda jsou hodinky Watch nebo prsten Ring připojeny k chytrému telefonu.
2. Zapněte v aplikaci Sledování Cyklu funkci měření teploty.
 - Pokud je váš chytrý telefon připojen k hodinkám Watch i prstenu Ring, vyberte zařízení, které chcete použít k měření teploty pokožky.
3. Nechte si hodinky Watch i prsten Ring nasazené přes noc.
 - Doporučený návod k nošení:
 - 4 hodiny během spánku
 - 5x týdně

Vyloučení teploty kůže

1. Vyloučení teplot je volitelné
2. Teplotu můžete vyloučit, pokud:
 - Pociťujete kocovinu
 - Pociťujete nevolnost
3. Teplotu můžete vyloučit jak na smartphonu, tak na hodinkách
4. Vyloučenou teplotu můžete obnovit na smartphonu i hodinkách

Každodenní záznam

Můžete zaznamenat své příznaky a náladu během menstruačního cyklu.

- Intenzitu, příznaky, nálady, ovulační test atd

Bezpečnost a funkčnost

Schopnost detekovat ovulaci a predikovat nadcházející menstruaci pomocí hodinek Samsung Galaxy Watch byla hodnocena v klinické studii zahrnující 56 subjektů zaznamenávajících 98 cyklů. Subjektům studie byl udělen pokyn nosit hodinky Samsung Watch v noci, měřit si ráno teploměrem teplotu v ústech a před predikovaným dnem ovulace si udělat test ovulace z moči. Data týkající se ovulace získaná z dat hodinek Watch byla srovnána s daty naměřenými testem ovulace z moči. Ukázalo se, že průměrný absolutní rozdíl byl menší než 3 dny. Bylo zjištěno, že průměrný absolutní rozdíl mezi predikcí začátku menstruace a skutečným začátkem menstruace byl menší než 3 dny.

Schopnost detekovat ovulaci a předpovídat nadcházející menstruaci pomocí prstenu Samsung Galaxy Ring byla hodnocena v klinické studii, které se zúčastnilo 53 subjektů zaznamenávajících 209 cyklů. Účastnice studie byly instruovány, aby nosily prsten Samsung Ring během noci, ráno si orálně změřily teplotu teploměrem a před předpokládaným dnem ovulace provedly ovulační testy (LH) z moči. Den ovulace určený na základě údajů z prstenu Ring byl porovnán s dnem určeným na základě LH testu. Ukázalo se, že průměrný absolutní rozdíl byl v rozmezí 2 dnů. Bylo zjištěno, že průměrný absolutní rozdíl mezi předpovědí začátku menstruace a skutečným začátkem menstruace je menší než 2 dny.

Problémy / Řešení problémů

Pokud se při používání aplikace Sledování Cyklu objeví nějaký problém, podívejte se do následujícího průvodce odstraňováním problémů.

Problém: V aplikaci Sledování Cyklu nelze najít funkci Predikce periody podle teploty kůže.

Řešení: Zkontrolujte, zda j nositelné zařízení podporuje funkci měření teploty pokožky během spánku. Pokud nositelné zařízení podporuje měření teploty kůže, zkontrolujte, zda jsou

aktualizovány na nejnovější verzi Maintenance Release pomocí aplikace Galaxy Wearable. Rovněž se ujistěte, že aplikace Samsung Health je nejnovější verze.

Problém: Hodinky nebo prsten v noci nosíte, ale v aplikaci nevidíte naměřená data teploty pokožky.

Řešení: Pokud je kvalita změřených dat pokožky příliš nízká, nebo jsou k dispozici pouze data změřená za méně než 4 hodiny, budou data smazána a v aplikaci nebudou viditelná. Zkontrolujte, že vám prsten při spánku dobře sedí během spánku. Než jdete spát, zkontrolujte také, že je baterie nabitá, a nechte si hodinky nebo prsten nasazené alespoň 4 hodiny.

Problém: Máte prsten nebo hodinky nasazené podle pokynů, ale vaše ovulace nebyla potvrzená

Řešení: Ovulace se zjišťuje na základě údajů o vaší teplotě pokožky. Pokud vaše teplota pokožky během cyklu významně kolísá, stává se obtížnější ovulaci rozpoznat. Zkontrolujte, že máte hodinky nebo prsten správně nasazené a měříte podle našich návodů. Hodnoty teploty také mohou ovlivnit faktory, jako je nemoc, cestování, léky a narušení vaší každodenní rutiny.

Problém: Data vaší predikované a reálné ovulace se neshodují.

Řešení: Predikce vašeho následujícího dne ovulace je založena na vašich historických datech, jako kdy obvykle nastává vaše ovulace a jak moc se toto datum liší v rámci jednotlivých cyklů. Vzhledem k tomu, že každý cyklus je jedinečný, můžete ovulovat v den, který je jiný než den predikovaný. Jakmile k ovulaci došlo, váš nejpravděpodobnější den ovulace bude určen na základě dat o vaší teplotě.

Pro jiné problémy a otázky se obraťte na tým zákaznické podpory Samsung, kde vám pomohou naši školení zástupci podpory.

Přístup k pokynům k použití

Pokyny k použití v sekci Sledování Cyklu najdete na stránce „O sledování cyklu“ nebo online na webu Natural Cycles.

Pokud byste chtěli mít po ruce papírovou verzi pokynů k použití, zdarma vám ji pošleme. S vaší žádostí se obraťte na zákaznickou podporu.

Zabezpečení

Důrazně doporučujeme zvolit si silné heslo telefonu pro ochranu vašeho účtu před neautorizovaným použitím. Nedoporučujeme s nikým sdílet vaše údaje pro přihlášení. Pokud se tak stane, činíte tak na vlastní riziko. Nezapomeňte, že můžete vždy přístup zrušit tak, že si změните heslo ke svému účtu.

Pokud byste chtěli účet odstranit, obraťte se prosím na zákaznickou podporu Samsung na webu <https://help.content.samsung.com/>.

Další informace o zabezpečení a soukromí osobních dat naleznete v zásadách ochrany osobních údajů společnosti Samsung.

Obecné informace

Vysvětlení symbolů



Výrobce



Označení CE



Upozornění



Uživatelský manuál / Pokyny k použití



Lékařské zařízení

Prohlášení ES o shodě

Název výrobce:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobce:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švédsko

Zákaznická podpora:

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

Název zařízení:

Sledování Cyklu

Prohlašujeme, že tento výrobek splňuje všechny příslušné požadavky Nařízení (EU) 2017/745 o zdravotnických prostředcích a nese označení CE.



Datum vydání:

2025-01

Č. verze dokumentu:

V1.4