

Loomulikud tsüklid – Tsükli Jälgimine

Kasutusjuhend

Enne platvormi Tsükli Jälgimine kasutamist lugege seda kasutusjuhendit.

Kasutuseesmärk

Tsükli Jälgimine rakenduses Samsung Health on vabakasutuses (OTC), ainult tarkvaral põhinev mobiilitarkvara platvorm, mille eesmärk on kuupuhastuse ja tsüklite järgimine.

Sihtrühm

Sihtrühm on viljastumiseas naised. Alla 18aastased noored sihtrühma ei kuulu. Kasutaja saab lugeda IFU dokumenti ja kasutada rakendust Samsung Health.

Eeldatav kasutuskeskkond

Platvorm ei ole mõeldud kasutamiseks meditsiinilisel eesmärgil.

Vastunäidustused

Tsükli Jälgimine ei ole mõeldud kasutamiseks rasestumisvastase vahendina.

Kõrvalmõjud

Tootel pole otseseid kõrvalmõjusid inimesele.

Hoiatused

- ⚠ Ärge kasutage platvormis antud viljakusteavet sündimuskontrolli vahendina.
- ⚠ Ärge kasutage platvormi Tsükli Jälgimine andmeid haiguste diagnoosimiseks, sh ei või naha temperatuuri andmeid kasutada palaviku määramiseks.
- ⚠ Kasutaja ei tohiks esitatud andmeid tõlgendada ega diagnoosida kliiniliste haiguste määramiseks pidamata eelnevalt nõu arstiga.

Hoiatus

- Kui tarbite hormonaalseid rasestumisvastaseid vahendeid või saate hormoonravi, mis pärsib ovulatsiooni, ei ole see toode ovulatsiooni jälgimiseks mõttekas.

Kontrollnimekiri

Platvormi Tsükli Jälgimine kasutamiseks on teil vaja:

1. Android-nutitelefoni (Android 10 või uuema operatsioonisüsteemiga) ja rakenduse Samsung Health uusimat versiooni

Platvormi Tsükli Jälgimine saate kasutada Android-nutitelefoni rakenduse Samsung Health kaudu. Rakendust Samsung Health saab alla laadida Google Play Store'is või Samsung Galaxy Store'is. Samsung Healthi kasutamiseks on vajalik Samsung Account.

2. Samsung Galaxy Watch5 ja uuem mudel või Galaxy Ring (valikuline)

Kasutades nahatemperatuuri mõõtmist, mida toetavad Galaxy Watch5 ja uuem või Galaxy Ring, saate kasutada funktsiooni „Prognoosi tsüklit nahatemperatuuriga“.

Platvormi kirjeldus

Seadmed, mida saab kasutada platvormi Tsükli Jälgimine jaoks rakenduses Samsung Health

- Android-nutitelefoni: Android OS-i versioon 10 ja uuem, internetikiirus 250 kbps või kiirem
 - Samsung Galaxy Watch 5 ja uuem: Wear OS 4.0 ja uuem
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 ja uuem

Kuidas kasutada funktsiooni Tsükli Jälgimine

Seadistamine

1. Valige rakendus Samsung Health.
2. Valige algvahekaardil Tsükli Jälgimine.
3. Sisestage vajalikud andmed (viimase kuupuhastuse kuupäev, selle kestus, keskmine tsükli pikkus).

Tsükli oleku kontrollimine

1. Tsükli olekut ja ennustusi saab kontrollida nii nutitelefonis kui kellal.
2. Tsükliga seotud teavet saab sisestada käsitsi nii nutitelefonis kui kellal.
3. Tsükliga seotud andmeid saab kustutada ainult nutitelefonis.

Naha temperatuuri mõõtmine

1. Veenduge, et Teie kell või sõrmus on nutitelefoni ühendatud.
2. Lülitage rakenduses Tsükli Jälgimine sisse funktsioon „Naha temperatuur“.
 - Kui teie nutitelefoni on ühendatud nii kella kui ka sõrmusega, siis valige millist seadet soovite kasutada nahatemperatuuri mõõtmiseks.
3. Kandke kella või sõrmust ka öösel.
 - Soovituslik kandmisjuhis:
 - 4 tundi uneajal
 - 5 korda nädalas

Naha temperatuuri väljaarvamine

1. Naha temperatuuri väljaarvamine on valikuline
2. Võite soovi korral temperatuuri välja arvata kui:
 - teil on alkoholitarbimise järgselt halb enesetunne
 - tunnete end haigena
3. Temperatuuri saate välja arvata nii nutitefonis kui -kellas
4. Välja arvatud temperatuuri taastada nii nutitefonis kui -kellas

Päevase logi salvestamine

Saate salvestada oma sümptomid ja meeleolu menstruaaltsükli ajal.

- Vooluse tugevus, sümptomid, meeleolud, ovulatsioonitest jms

Ohutus ja tulemuslikkus

Võimet tuvastada ovulatsiooni ja ennustada Samsung Galaxy Watchi abil lähenevat menstruaalperioodi hinnati 56 osalejaga, 98 tsüklit salvestanud kliinilises uuringus. Uuringus osalejatel paluti kanda Samsung Watchi kella ka öösel, mõõta hommikul oma temperatuuri suukaudselt ning teha uriini ovulatsioonitest (LH) enne prognoositud ovulatsioonipäeva. Kella andmete põhjal määratud ovulatsioonipäeva võrreldi LH-testiga määratud päevaga. See näitas, et keskmine absoluutne hälve jääb 3 päeva piiridesse. Keskmine absoluutne hälve menstruaalperioodi alguse prognoosi ja selle tegeliku alguse vahel oli väiksem kui 3 päeva.

Ovulatsiooni tuvastamise ja eelseisvate kuupuhastuste prognoosimise võimet Samsung Galaxy Ringiga hinnati kliinilises uuringus, milles osales 53 isikut, kes registreerisid 209 tsüklit. Uuritavatel paluti kanda Samsungi sõrmust öösel, mõõta hommikul termomeetriga suu kaudu temperatuuri ja teha enne prognoositavat ovulatsioonipäeva uriinipõhised ovulatsioonitestid (LH). Ringi andmetega määratud ovulatsioonipäeva võrreldi LH testiga. See näitas, et keskmine absoluutne erinevus oli 2 päeva. Leiti, et keskmine absoluutne erinevus perioodi alguse prognooside ja tegeliku perioodi alguse vahel on väiksem kui 2 päeva.

Probleemid/Tõrkeotsing

Kui Teil ilmneb platvormi Tsükli Jälgimine kasutamisel raskusi, vaadake alljärgnevat tõrkeotsingu juhist.

Probleem: Te ei leia Tsükli Jälgimine all funktsiooni „Prognoosi tsüklit nahatemperatuuriga”.

Lahendus: Kontrollige, kas Teie kantav seade toetab naha temperatuuri mõõtmist une ajal. Kui teie kantav seade toetab nahatemperatuuri mõõtmist, veenduge, et see oleks rakenduse Galaxy Wearable abil uuendatud uusimale hooldusversioonile. Lisaks veenduge, et rakendus Samsung Health on uuendatud viimasele versioonile.

Probleem: Kannate öösel kella või sõrmust, kuid mõõdetud nahatemperatuuri andmeid rakenduses ei näe.

Lahendus: Kui naha mõõdetud temperatuuriandmete kvaliteet on liiga madal või andmeid on alla 4 tunni, siis need andmed hüljatakse ja rakenduses nähtavad ei ole. Veenduge, et kella või sõrmust kantakse uneajal õigesti. Samuti veenduge, et kantava seadme aku on enne uinumist laetud ning hoidke kell või sõrmus sisselülitatuna vähemalt 4 tundi.

Probleem: Kannate oma kella või sõrmust vastavalt juhiste, kuid Teie ovulatsiooni ei kinnitatud

Lahendus: Ovulatsiooni tuvastatakse Teie naha temperatuuriandmete järgi. Kui Teie nahatemperatuur kuupuhastuse vältel märkimisväärselt kõigub, osutub ovulatsiooni tuvastamine keerulisemaks. Veenduge, et kannate kella või sõrmust õigesti ja mõõdate vastavalt juhiste. Temperatuuri võivad mõjutada ka haigus, reisimine, ravimid ja igapäevarutiin.

Probleem: Teie ennustatud ja kinnitatud ovulatsiooni kuupäevad ei klapi.

Lahendus: Teie läheneva ovulatsioonipäeva ennustus põhineb Teie varasemate kuupuhastuse andmetel, nt millal Teie ovulatsioon tavaliselt toimub ja kui palju see tsükli muutub. Kuna iga tsükkel on ainukordne, võite ovuleerida päeval, mis ennustatust erineb. Kui ovulatsioon on tegelikult toimunud, määratakse Teie kõige tõenäolisem ovulatsiooni päev Teie temperatuuriandmete põhjal.

Muude probleemide ja küsimuste korral pöörduge abi saamiseks Samsungi klienditoe poole ja meie koolitatud tugiesindajad aitavad teid.

Juurdepääs kasutusjuhendile

Kasutusjuhendi leiate platvormi Tsükli Jälgimine lehel „Tsükli jälgimise kohta” või veebis saidil Natural Cycles.

Kui soovite kasutusjuhendit paberil, siis saadame selle Teile tasuta. Selleks võtke ühendust klienditoeaga.

Turvalisus

Konto kaitsmiseks volitamata kasutamise eest soovitage Teil valida telefoni jaoks tugev parool. Me ei soovita jagada sisselogimisandmeid teiste isikutega, ent kui Te seda teete, siis Teie omal vastutusel. Pidage silmas, et saate juurdepääsu alati tagasi võtta, vahetades oma konto parooli.

Kui soovite oma konto kustutada, võtke ühendust Samsungi klienditoeaga aadressil

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

Lisateavet turvalisuse ja andmete privaatsuse kohta leiate Samsungi privaatsusavaldusest.

Üldinfo

Sümbolite selgitus



Valmistaja



CE-märk



Ettevaatust



Kasutusjuhend



Meditiiniseade

EÜ vastavusdeklaratsioon

Tootja nimi:

NaturalCycles Nordic AB

Tootja aadress:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Rootsi

Klienditugi:

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

Platvormi nimi:

Tsükli Jälgimine

Kinnitame, et toode vastab meditsiiniseadmete määruse (EL) 2017/745 (MDR) kõigile kohaldatavatele nõuetele ja kannab CE-märgist.

Avaldamise kuupäev:

2025-01

Dokumendi versioon:

v1.4