

Natural Cycles – Cikluskövetés

Használati útmutató / Használati utasítás

A Cikluskövetés alkalmazás használata előtt kérjük, olvassa el ezt az útmutatót.

A használatra vonatkozó javallatok

A Cikluskövetés a Samsung Health-ben egy szabadon hozzáférhető csak szoftveres mobilalkalmazás, amely a menstruáció és a ciklus követésére szolgál.

Kijelölt célcsoport

A kijelölt célcsoportba a fogamzóképes korú nők tartoznak. A 18 év alatti kiskorúak nem tartoznak a célcsoportba. A felhasználónak képesnek kell lennie a használati utasítás elolvasására és a Samsung Health alkalmazás használatára.

Tervezett használati környezet

Az eszköz nem orvosi környezetben történő használatra készült.

Ellenjavallatok

A Ciklus követése nem alkalmas fogamzásgátlásra.

Mellékhatások

A terméknek nincsenek ismert közvetlen mellékhatásai az emberi testre.

Figyelmeztetések

- ⚠ Az alkalmazásból szerzett termékenységi információkat ne használja fogamzásgátlási célra.
- ⚠ Ne használja a Cikluskövetés adatait egészségügyi problémák diagnosztizálására, beleértve a bőr hőmérsékleti adatainak felhasználását láz megállapítására.
- ⚠ Nem ajánljuk, hogy a felhasználó az alkalmazás nyújtotta adatokból következtetéseket vonjon le, vagy klinikai beavatkozásra szánja el magát szakképzett egészségügyi szakemberrel való konzultáció nélkül.

Óvintézkedések

- Ha Ön jelenleg hormonális fogamzásgátlót szed, vagy olyan hormonális kezelés alatt áll, amely gátolja az ovulációt, ez a termék nem használható hatékonyan az ovuláció nyomon követésére.

Ellenőrzőlista

A Ciklus követése használatának megkezdéséhez az alábbiakra lesz szüksége:

1. Android okostelefon (Android 10 és annál újabb), a legfrissebb Samsung Health alkalmazással

A Ciklus követése elérhető Android okostelefonon a Samsung Health alkalmazásból. A Samsung Health alkalmazás letölthető a Google Play Áruház vagy a Samsung Galaxy Store felületéről. A Samsung Health használatához Samsung account szükséges.

2. Samsung Galaxy Watch5 és annál újabb, vagy Galaxy Ring (nem kötelező)

A Galaxy Watch5 és annál újabb, vagy a Galaxy Ring által támogatott bőrhőmérséklet mérés használata esetén a „Menstruáció előrejelzése bőrhőmérsékletből” funkciót használhatja.

A platform leírása

Készülékek, amelyeken a Samsung Health alkalmazáson keresztül a Ciklus követése elérhető:

- Android okostelefonok: Android OS 10-ás és annál újabb verzió, 250 kb/s vagy annál nagyobb sebességű internet
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 4.0 és annál újabb
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 és annál újabb

A Ciklus követése használata

Belépés

1. Válassza ki a Samsung Health alkalmazást.
2. Válassza ki a Ciklus követése pontot a kezdőlapon.
3. Adja meg a szükséges adatokat (az utolsó menstruáció dátuma, az utolsó menstruáció időtartama, a ciklus átlagos hossza).

Ellenőrizze a ciklusa állapotát

1. Ciklusa állapotát és az előrejelzéseket okostelefonján és óráján is megtekintheti.
2. A ciklusával kapcsolatos információkat manuálisan is megadhatja okostelefonján és óráján is.
3. A ciklusával kapcsolatos információkat csak okostelefonján keresztül törölheti.

A bőr hőmérsékletének mérése

1. Ellenőrizze, hogy Watch vagy Ring készüléke csatlakozik-e az okostelefonjához.
2. Kapcsolja be a bőrhőmérséklet funkciót a Ciklus követése felületén.
 - Ha okostelefonja Watch és Ring készülékéhez egyaránt csatlakozik, válassza ki a bőrhőmérséklet mérésére használni kívánt eszközt.
3. Viselje Watch vagy Ring készülékét éjszaka.
 - Óraviselési javaslat:

- 4 óráig alvás közben
- Heti 5 alkalommal

Bőrhőmérsékletek kizárása

1. A hőmérsékletek kizárása opcionális
2. Dönthet úgy, hogy kizár egy adott hőmérsékletet, ha Ön:
 - Másnapos
 - Rosszul érzi magát
3. Hőmérséklet kizárására lehetősége van mind az okostelefonján, mind pedig az óráján
4. A kizárt hőmérsékletet mind az okostelefonján, mind pedig az óráján visszaállíthatja

Napi naplózás rögzítése

Menstruációs ciklusa alatt rögzítheti a tüneteit vagy a hangulatát is.

- A folyás mértéke, tünetek, hangulat, ovulációs teszt stb.

Biztonság és teljesítmény

Az ovuláció érzékelésének és a közelgő menstruáció előrejelzésének képességét a Samsung Galaxy Watch segítségével egy 56 alany bevonásával végzett klinikai vizsgálat során értékelték, 98 ciklus rögzítésével. A vizsgálati alanyokat arra kérték, hogy viseljék éjszaka a Samsung Watch-ot, reggel mérjék meg a testhőmérsékletüket szájon át lázmérővel, és az ovuláció előre jelzett napja előtt végezzenek ovulációs teszteket (LH) vizelettel. Ezután az ovuláció óra által kiszámított napját összehasonlították azzal, amit az LH teszt jelzett. A vizsgálat alapján az átlagos abszolút különbség 3 napon belül volt. A menstruáció kezdetére vonatkozó előrejelzések és a menstruáció tényleges kezdete közötti átlagos abszolút különbség 3 napnál kevesebb volt.

Az ovuláció érzékelését és a közelgő menstruáció előrejelzési képességét a Samsung Galaxy Ring segítségével egy 53 alany bevonásával végzett klinikai vizsgálatban értékelték, 209 ciklus rögzítésével. A vizsgálati alanyokat arra kérték, hogy viseljék éjszaka a Samsung Ring-et, reggel mérjék meg a hőmérsékletüket szájon át lázmérővel, és az ovuláció előre jelzett napja előtt végezzenek ovulációs teszteket (LH) vizelettel. Ezután az ovuláció Ring által kiszámított napját összehasonlították azzal, amit az LH teszt jelzett. Azt mutatta, hogy az átlagos abszolút különbség 2 napon belül volt. A menstruáció kezdetére vonatkozó előrejelzések és a menstruáció tényleges kezdete közötti átlagos abszolút különbség 2 napnál kevesebb volt.

Problémák/hibaelhárítás

Ha a Ciklus követése használata során nehézségek merülnek fel, tekintse meg az alábbi hibaelhárítási útmutatót.

Probléma: Nem találja a „Menstruáció előrejelzése bőrhőmérsékletből” funkciót a Ciklus követése alkalmazásban.

Megoldás: Ellenőrizze, hogy viselhető eszköze támogatja-e a bőrhőmérséklet mérését alvás közben. Ha viselhető eszköze támogatja a bőrhőmérséklet mérését, győződjön meg arról, hogy azt frissítette a legújabb karbantartási kiadásra a Galaxy Wearable alkalmazás segítségével. Ezenkívül győződjön meg arról is, hogy a Samsung Health alkalmazás a legújabb verzió szerinti.

Probléma: Viseli Watch vagy Ring készülékét éjjel, de nem látja a bőrhőmérséklet mérési adatokat az alkalmazásban.

Megoldás: Ha a mért bőrhőmérsékleti adatok minősége túl gyenge, vagy kevesebb mint 4 órányi adat áll rendelkezésre, az adatokat a rendszer nem veszi figyelembe és nem jeleníti meg az alkalmazásban. Győződjön meg róla, hogy Watch vagy Ring készülékét alvás közben megfelelően viseli. Ellenőrizze azt is, hogy viselhető eszközének akkumulátora fel van-e töltve, mielőtt elalszik, és tartsa Watch vagy Ring készülékét legalább 4 órán át bekapcsolva.

Probléma: Watch vagy Ring készülékét az utasításoknak megfelelően viseli, de az ovulációja nem állapítható meg.

Megoldás: Az ovuláció érzékelése az alvás közbeni bőrhőmérséklete alapján történik. Ha a bőrhőmérséklete a ciklus során jelentősen ingadozik, az ovuláció érzékelése nehezebb lesz. Ügyeljen arra, hogy Watch vagy Ring készülékét helyesen viselje, a mérést pedig az utasításaink szerint végezze. A hőmérsékletet olyan tényezők is befolyásolhatják, mint a betegségek, az utazások, a gyógyszerek és a napi rutin felborulása.

Probléma: Az ovuláció előre jelzett és tényleges dátuma nem egyezik.

Megoldás: A közelgő ovuláció napjának előrejelzése az Ön korábbi adatain alapul, például azon, hogy az ovuláció általában mikor szokott bekövetkezni, és hogy ez ciklusonként mennyire változik. Mivel minden ciklus egyedi, előfordulhat, hogy az ovulációja az előre jelzettől eltérő napon következik be. Ha az ovuláció ténylegesen bekövetkezett, az ovuláció legvalószínűbb idejének meghatározása az Ön testhőmérsékleti adatai alapján történik.

Ha egyéb problémái vagy kérdései vannak, forduljon a Samsung ügyfélszolgálatához, és képzett ügyfélszolgálati munkatársaink segíteni fognak Önnek.

A használati utasítás hozzáférése

A használati utasítás megtalálható a Cikluskövetés felületén „A cikluskövetésről” oldalon, vagy online a Natural Cycles weboldalán.

Ha a használati utasítás papíralapú példányára van szüksége, akkor azt ingyenesen elküldjük Önnek. Kérésével forduljon az ügyfélszolgálatához.

Biztonság

Erősen ajánlott, hogy telefonjához erős jelszót válasszon, hogy megvédje fiókját az illetéktelen használatától. Bár nem ajánlott, de ha mégis meg szeretné osztani bejelentkezési adatait valakivel, azt saját felelősségére teszi. Ne feledje, hogy a hozzáférést bármikor visszavonhatja a fiókjához tartozó jelszó megváltoztatásával.

Ha törölni szeretné fiókját, forduljon a Samsung ügyfélszolgálatához a <https://help.content.samsung.com/> címen.

A biztonsággal és az adatvédelemmel kapcsolatos további információkért olvassa el a Samsung adatvédelmi szabályzatát.

Általános információk

A szimbólumok magyarázata



Gyártó



CE-jelölés



Figyelem



Használati útmutató/Használati utasítás



Orvosi eszköz

EK-megfelelőségi nyilatkozat

Gyártó neve:

NaturalCycles Nordic AB

Gyártó címe:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Svédország

Ügyfélszolgálat:

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

Eszköz neve:

Cikluskövetés

Kijelentjük, hogy a termék megfelel az orvostechnikai eszközökre vonatkozó (EU) 2017/745 rendelet minden alkalmazandó követelményének, és CE-jelöléssel rendelkezik.



A közzététel dátuma:

2025. 01.

A dokumentum verziója:

V1.4