

Náttúrulegir tíðahringir - Skráning Tíðahrings

Handbók notanda / Notkunarleiðbeiningar

Vinsamlegast lestu þessa handbók áður en notkun á Skráningu tíðahrings hefst.

Ábendingar fyrir notkun

Skráning tíðahrings í Samsung Health er eingöngu handkaupshugbúnaður og er hugbúnaður/forrit í fartæki sem ætlað er til notkunar fyrir skráningu blæðinga og tíðahrings.

Tilætlaður markhópur

Tilætlaður markhópur er konur á barneignaraldri. Börn undir 18 ára eru undanskilin frá þessum markhópi. Notandinn skal vera fær um að lesa notkunarleiðbeiningarnar og nota Samsung Health forritið.

Tilætlað umhverfi við notkun

Ætlast er til þess að búnaðurinn sé notaður utan heilbrigðiskerfis.

Frábendingar

Skráning tíðahrings er ekki ætluð til notkunar sem getnaðarvörn.

Aukaverkanir

Varan hefur engar þekktar aukaverkanir á mannslíkamann.

Varnaðarorð

- ⚠ Notið ekki frjósemisupplýsingar sem fást úr forritinu sem getnaðarvörn.
- ⚠ Notið ekki gögn úr Skráningu tíðahrings til greiningar á heilsufarsástandi, þ.m.t. upplýsingar um hitastig húðar til að greina sótthita.
- ⚠ Ekki er ætlast til þess að notandinn túlki eða grípi til klínískra aðgerða byggt á gögnum úr forritinu án þess að ráðfæra sig við heilbrigðisstarfsmann.

Varúðarráðstafanir

- Ef þú tekur hormónagetnaðarvörn eða ert í hormónameðferð sem hindrar egglos, mun þessi vara ekki hjálpa til við að fylgjast með egglosi.

Gátlisti

Til að hefja notkun á Skráningu tíðahrings þarftu eftirfarandi:

1. Android snjallsíma (Android 10 eða síðara) með nýjustu útgáfu af Samsung Health-forritinu

Þú getur nálgast Skráning Tíðahrings í gegnum Samsung Health-forritið í Android snjallsíma. Samsung Health-forritið er hægt að sækja í gegnum Google Play Store eða Samsung Galaxy Store. Til að nota Samsung Health er nauðsynlegt að vera með Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch 5 og nýrri útgáfa eða Galaxy Ring (valkvætt)

Með því að nota mælingu á hitastigi húðar sem studd er af Galaxy Watch 5 og nýrri útgáfa eða Galaxy Ring, geturðu notað „Spá um tíðahring með hitastigi húðar“ aðgerðina.

Lýsing verkvangs

Tæki sem hægt er að nota til að fá aðgang að Skráningu tíðahrings í gegnum Samsung Health-forritið:

- Android-snjallsímar: Android útgáfa stýrikerfis 10 og nýrri útgáfa eða 250 kbps nettentingarhraða
 - Samsung Galaxy Watch 5: Wear OS 3.5 og nýrri útgáfa
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 og nýrri útgáfa

Hvernig nota á Skráning tíðahrings

Skráning

1. Veldu Samsung Health-forritið.
2. Veldu Skráning tíðahrings af heimaflípanum.
3. Sláðu inn nauðsynlegar upplýsingar (dagsetning síðustu blæðinga, meðaltímalengd síðustu blæðinga, meðaltímalengd tíðahrings).

Kannaðu stöðu tíðahringsins

1. Þú getur kannað stöðu tíðahringsins og spár, bæði á snjallsíma og úri.
2. Þú getur slegið inn handvirkt upplýsingar tengdar tíðahringnum, bæði í gegnum snjallsíma og úr.
3. Þú getur aðeins eytt út upplýsingum tengdar tíðahringnum í gegnum snjallsíma.

Mæling á hitastigi húðar

1. Gakktu úr skugga um að úrið þitt eða hringurinn séu tengd við snjallsímann.
2. Kveiktu á virkninni fyrir hitastig húðar í Skráningu tíðahrings.
 - Ef snjallsíminn þinn er tengdur við bæði úrið og hringinn skaltu velja tækið sem þú vilt nota til að mæla hitastig húðar
3. Vertu með úrið eða hringinn á þér yfir nótt.
 - Leiðbeiningar um hvernig skal bera úrið:
 - Fjórar klukkustundir sofandi
 - Fimm sinnum í viku

Hitastig húðar undanskilið

1. Að undanskilja hitastigsmælingu er valkvætt.
2. Þú getur valið að undanskilja hitastigsmælingu ef:
 - þér líður eins og þú sért timbruð/timbraður
 - þér líður illa
3. Þú getur undanskilið hitastigsmælingu bæði á snjallsíma og úri
4. Þú getur seinkenni þín og ett aftur upp mælingu á hitastigi húðar bæði á snjallsíma og úri

Skráning í dagbók

Þú getur skráð einkenni þín og skap þitt meðan á tíðarhring stendur.

- Tíðaflæði, einkenni, skap, egglospróf o.s.frv.

Öryggi og afköst

Getan til þess að greina egglos og spá fyrir um komandi blæðingar í Samsung Galaxy var metin í klínískri rannsókn á 56 þátttakendum þar sem skráðir voru 98 tíðahringir. Þátttakendur rannsóknarinnar fengu fyrirmæli um að hafa Samsung úrið á sér yfir nóttina og mæla hitastig sitt í gegnum munn með hitamæli að morgni til og taka egglospróf á þvagi (LH) fyrir forspáðan egglosdag. Egglosdagur samkvæmt úrinu var borinn saman við það sem egglosprófið sagði til um. Niðurstöður voru að meðalmunur mælinga var innan við þrír dagar. Meðalmunurinn á forspáðu upphafi blæðinga og raunverulegt upphaf blæðinga reyndist vera minni en þrír dagar.

Hæfileiki til að greina egglos og spá fyrir um komandi tíðahring með Samsung Galaxy hringnum var metin í klínískri rannsókn, þar sem 53 einstaklingar tóku þátt í 209 lotum. Þátttakendum í rannsókninni var bent á að vera með Samsung hringinn á sér á nóttunni, mæla hitastigið með munnhitamæli á morgnana og taka egglospróf (LH) úr þvagi fyrir áætlaðan dag eggloss. Dagur eggloss sem ákvarðaður var með gögnum úr hringnum var borinn saman við þann með LH prófinu. Það sýndi að meðaltalsmunur var innan við 2 dagar. Meðaltalsmunur milli upphafsspár tíðahrings og raunverulegs upphafs tíðahrings reyndist vera innan við 2 dagar.

Vandamál/bilanagreining

Ef þú lendir í vandræðum með notkun á Skráningu Tíðahrings skal leita í leiðbeiningar fyrir bilanagreiningu að neðan.

Vandamál: Ef þú finnur ekki virknina „Spá um tíðahring með hitastigi húðar“ innan Skráningar tíðahrings.

Lausn: Kannaðu hvort tækið sem þú ert með á þér styður við mælingu hitastigs húðar í svefni. Ef tækið sem þú ert með á þér styður við mælingu hitastigs húðar skaltu ganga úr skugga um að það sé uppfært í nýjustu viðhaldsútgáfu með því að nota Galaxy Wearable-forritið. Gakktu einnig úr skugga um að þú sért með nýjustu útgáfuna af Samsung Health forritinu.

Vandamál: Þú ert með úrið þitt eða hringinn á þér alla nóttina, en sérð ekki gögn um mælingar á hitastigi húðar í forritinu.

Lausn: Ef gæði mælinga á hitastigi húðar eru ekki góð eða þau gögn sem í boði eru ná yfir minna en fjórar klukkustundir er gögnunum hent og eru ekki sýnileg í forritinu. Gakktu úr skugga um að úrið þitt eða hringurinn sitji þétt á þér á meðan þú sefur. Gakktu einnig úr skugga um að rafhlaðan sé hlaðin áður en þú ferð að sofa og hafðu úrið þitt eða hringinn á þér í að minnsta kosti fjórar klukkustundir.

Vandamál: Þú ert með úrið þitt eða hringinn á þér samkvæmt leiðbeiningunum, en egglos var ekki staðfest.

Lausn: Egglos er greint á grundvelli upplýsinga um hitastig húðar. Ef hitastig húðar þinnar sveiflast verulega meðfram tíðahringnum mun reynast erfiðara að greina egglos. Gakktu úr skugga um að úrið þitt eða hringurinn séu rétt á þér og mældu í samræmi við leiðbeiningarnar okkar. Aðrir þættir geta einnig haft áhrif á hitastigið eins og veikindi, verðalög, lyf og truflanir á daglegum venjum.

Vandamál: Forspáð dagsetning á egglosi er ekki í samræmi við staðfesta dagsetningu eggloss.

Lausn: Forspá fyrir komandi dagsetningu eggloss er byggð á sögulegum gögnum eins og hvenær egglos er venjulega og hversu mikið frávik er milli tíðahringja. Þar sem hver tíðahringur er einstakur gæti verið að egglos verði hjá þér á öðrum degi en spáð er fyrir. Svo þegar egglos hefur orðið er líklegasti egglosdagurinn ákvarðaður á grundvelli hitastigsmælinga hjá þér. Fyrir önnur vandamál og spurningar skaltu hafa samband við þjónustuver Samsung en þar mun þjálfaður þjónustufulltrúi aðstoða þig.

Aðgangur að notkunarleiðbeiningum

Notkunarleiðbeiningarnar er að finna í Skráning tíðahrings undir „Um skráningu tíðahrings“ síðunni eða á vefsvæðinu Náttúrulegir tíðahringir.

Ef þú vilt fá útprintað afrit af notkunarleiðbeiningum munum við senda þér slíkt án endurgjalds. Hafðu samband við þjónustuver til að bera upp beiðni þína.

Öryggi

Sterklega er mælt með því að velja sterkt lykilorð fyrir símann þinn til að vernda reikninginn þinn fyrir óheimilli notkun. Ef þú kýst að deila innskráningarupplýsingum þínum með einhverjum, sem ekkert mælt með, þá gerir þú það á eigin áhættu. Hafðu í huga að þú getur alltaf afturkallað aðgang með því að breyta lykilorðinu fyrir reikninginn.

Ef þú vilt eyða reikningnum þínum skaltu hafa samband við þjónustuver Samsung á <https://help.content.samsung.com/>.

Vísað er til persónuverndarstefnu Samsung fyrir frekari upplýsingar um öryggi og gagnavernd.

Almennar upplýsingar

Útskýringar á táknum



Framleiðandi



CE-merking



Aðvörun



Handbók notanda/Notkunarleiðbeiningar



Lækningatæki

EC-samræmisyfirlýsing

Heiti framleiðanda:

NaturalCycles Nordic AB

Heimilisfang framleiðanda:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Svíþjóð

Þjónustuver:

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

Heiti tækis:

Skráning tíðahrings

Við lýsum því yfir að þessi vara uppfyllir allar viðeigandi kröfur reglugerðar Evrópuþingsins og ráðsins (ESB) 2017/745 um lækningatæki og er CE-merkt.

Útgáfudagsetning:

2025-01

Útgáfa skjals:

v1.4