

Natural Cycles: Cikla izsekošana

Lietotāja rokasgrāmata / lietošanas pamācība

Pirms sākat izmantot Cikla izsekošanu, lūdzu, izlasiet lietotāja rokasgrāmatu.

Lietošanas pamācība

Cikla izsekošana programmā Samsung Health ir bezrecepšu programmatūrā balstīta mobilo tālrunu programma, kas paredzēta menstruāciju un cikla izsekošanai.

Paredzētā mērķauditorija

Paredzētā mērķgrupa ir sievietes reproduktīvajā vecumā. Pediātriskā populācija, kas jaunāka par 18 gadiem, nav iekļauta mērķgrupā. Lietotājam jāspēj izlasīt lietošanas pamācība un izmantot programmu Samsung Health.

Paredzētās izmantošanas vide

Ierīce paredzēta izmantošanai nemedicīniskos apstākļos.

Kontrindikācijas

Cikla izsekošana nav paredzēta kā kontracepcija.

Blakusparādības

Šim produktam nav tiešu blakusparādību attiecībā uz cilvēka ķermeni.

Brīdinājumi

- ⚠ Neizmantojiet programmas nodrošināto informāciju saistībā ar auglību grūtniecības plānošanai vai ar nolūku izvairīties no grūtniecības.
- ⚠ Neizmantojiet Cikla izsekošanas nodrošinātos datus veselības problēmu diagnosticēšanai, tostarp neizmantojiet ādas temperatūras datus drudža diagnosticēšanai.
- ⚠ Lietotājiem nav paredzēts interpretēt apstākļus vai veikt klīniskas darbības, pamatojoties uz programmas izvaddatiem un nekonsultējoties ar kvalificētu veselības aprūpes speciālistu.

Piesardzības pasākumi

- Ja pašlaik lietojat hormonālo kontracepciju vai hormonālo ārstēšanu, kas kavē ovulāciju, šis pakalpojums nebūs noderīgs ovulācijas izsekošanai.

KontROLSARAKSTS

Lai sāktu izmantot Cikla izsekošanu, jums būs nepieciešamas turpmāk norādītais.

1. Android viedtālrunis (operētājsistēma Android 10 vai jaunāka versija) ar jaunāko programmas Samsung Health versiju

Jūs varat piekļūt Cikla izsekošanai programmā Samsung Health Android viedtālrunī. Programma Samsung Health ir lejupielādējama Google Play veikalā vai Samsung Galaxy Store. Lai izmantotu Samsung Health, ir nepieciešams Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 un jaunāki modeļi vai Galaxy Ring (neobligāts)

Izmantojot ādas temperatūras mērījumus, ko atbalsta Galaxy Watch5 un jaunāki modeļi vai Galaxy Ring, varat izmantot funkciju "Prognozēt menstruācijas ar ādas temperatūru".

Platformas apraksts

Ierīces, kuras izmantojamas, lai piekļūtu Cikla izsekošanai, izmantojot programmu Samsung Health:

- Android viedtālruni: Android OS 10 un jaunākas versijas, ar interneta ātrumu 250 kbps vai ātrāk
 - Samsung Galaxy Watch 5 vai jaunāki modeļi: Wear OS 4.0 un jaunākas versijas
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 un jaunākas versijas

Programmas Cikla izsekošana izmantošana

Darba sākšana

1. Izvēlieties programmu Samsung Health.
2. Izvēlieties Cikla izsekošana no cilnes Sākums.
3. Ievadiet nepieciešamos datus (pēdējo mēnešreižu datumu, pēdējo mēnešreižu ilgumu, vidējo cikla garumu).

Pārbaudiet sava cikla statusu

1. Varat pārbaudīt sava cikla statusu un paredzamos datus gan viedtālrunī, gan pulkstenī Watch.
2. Tāpat varat manuāli ievadīt ar ciklu saistītu informāciju gan viedtālrunī, gan pulkstenī Watch.
3. Varat dzēst ar ciklu saistītos datus tikai savā viedtālrunī.

Ādas temperatūras mērījums

1. Pārliecinieties, ka Watch vai Ring ir savienots ar viedtālruni.
2. Ieslēdziet ādas temperatūras funkciju savā Cikla izsekošanā.
 - Ja viedtālrunis ir savienots gan ar Watch, gan ar Ring, atlasiet ierīci, kuru vēlaties izmantot ādas temperatūras mērīšanai.
3. Nēsājiet pulksteni Watch vai Ring nakts laikā.
 - Ieteicamie valkāšanas norādījumi.

- 4 stundas miega laikā
- 5 reizes nedēļā

Izņemot ādas temperatūru

1. Temperatūras izslēgšana ir neobligāta
2. Varat izvēlēties izslēgt temperatūru, ja:
 - jums ir paģiras;
 - jūtaties slikti.
3. Varat izslēgt temperatūru gan viedtālrunī, gan pulkstenī Watch
4. Varat atjaunot izslēgto temperatūru gan viedtālrunī, gan pulkstenī Watch

Dienas žurnāla reģistrēšana

Menstruālā cikla laikā varat reģistrēt simptomus un garastāvokli.

- Plūsmas līmenis, simptomi, garastāvoklis, ovulācijas tests utt..

Drošība un veikspēja

Spēja noteikt ovulācijas laiku un paredzēt menstruācijas ar Samsung Galaxy Watch tika izvērtēta klīniskajā pētījumā, kurā piedalījās 56 personas, reģistrējot 98 ciklus. Pētāmajām personām lūdza valkāt Samsung Watch naktī, mērot temperatūru mutē ar termometru no rīta un veicot urīna ovulācijas testus pirms paredzētās ovulācijas dienas. Tādējādi pulksteņa Watch datu noteiktā ovulācijas diena tika salīdzināta ar urīna testu noteikto dienu. Tika noskaidrots, ka vidējā absolūtā atšķirība bija 3 dienas. Savukārt vidējā absolūtā atšķirība starp paredzēto menstruāciju sākumu un reālo menstruāciju sākumu bija mazāk nekā 3 dienas.

Spēja noteikt ovulācijas laiku un paredzēt menstruācijas ar Samsung Samsung Galaxy Ring tika izvērtēta klīniskajā pētījumā, kurā piedalījās 53 personas, reģistrējot 209 ciklus. Pētāmajām personām lūdza valkāt Samsung Ring naktī, mērot temperatūru mutē ar termometru no rīta un veicot urīna ovulācijas testus pirms paredzētās ovulācijas dienas. Tādējādi Ring datu noteiktā ovulācijas diena tika salīdzināta ar urīna testu noteikto dienu. Tika noskaidrots, ka vidējā absolūtā atšķirība bija 2 dienas. Savukārt vidējā absolūtā atšķirība starp paredzēto menstruāciju sākumu un reālo menstruāciju sākumu bija mazāk nekā 2 dienas.

Problēmas / problēmu novēršana

Ja jums rodas problēmas saistībā ar programmas Cikla izsekošana izmantošanu, lūdzu, skatiet turpmāk sniegto problēmu novēršanas ceļvedi.

Problēma. Nevarat atrast funkciju "Prognozēt menstruācijas ar ādas temperatūru" programmā Cikla izsekošana.

Problēmas risinājums. Pārbaudiet, vai jūsu valkājamierīce atbalsta ādas temperatūras mērīšanu miega laikā. Ja jūsu valkājamierīce atbalsta ādas temperatūras mērīšanu, pārbaudiet,

vai tas ir atjaunināts uz jaunāko apkopes versiju, izmantojot programmu Galaxy Wearable. Pārliecinieties arī, ka jums ir programmas Samsung Health jaunākā versija.

Problēma. Valkājat Watch vai Ring naktī, bet programmā neredzat ādas temperatūras mērījumu.

Problēmas risinājums. Ja ādas temperatūras mērījuma datu kvalitāte ir pārāk zema vai dati ir pieejami par mazāk nekā 4 stundām, tad dati netiks izmantoti un programmā nebūs redzami. Pārliecinieties, ka Watch vai Ring tiek pareizi valkāts miega laikā. Tāpat pārliecinieties, ka ir uzlādēts valkājamierīces akumulators un Watch vai Ring ir uz rokas vismaz 4 stundas.

Problēma. Valkājat Watch vai Ring atbilstoši norādījumiem, tomēr jūsu ovulācija netika apstiprināta.

Problēmas risinājums. Jūsu ovulācija tiek noteikta, pamatojoties uz ādas temperatūras datiem miega laikā. Ja ādas temperatūra cikla laikā ievērojami svārstās, ovulāciju noteikt ir grūtāk. Pārliecinieties, ka valkājat pareizi Watch vai Ring un veicat mērījumus atbilstoši norādījumiem. Temperatūru var ietekmēt arī tādi faktori kā slimības, ceļošana, medikamenti un ikdienas rutīnas pārrāvumi.

Problēma. Jūsu paredzamais un apstiprinātais ovulācijas datums nesaskan.

Problēmas risinājums. Katra jūsu nākamās ovulācijas diena tiek paredzēta, balstoties uz iepriekš iegūtajiem datiem, piemēram, to, kad parasti notiek ovulācija un cik daudz tā atšķiras ciklos. Tā kā katrs cikls ir unikāli atšķirīgs, jūsu ovulācija var būt dienā, kas atšķiras no paredzētās. Kad ovulācija ir apstiprināta, jūsu visticamākā ovulācijas diena tiks noteikta, pamatojoties uz temperatūras datiem.

Lūdzu, citu problēmu un jautājumu gadījumā sazinieties ar Samsung klientu atbalsta komandu, un mūsu apmācītie atbalsta aģenti jums palīdzēs.

Piekluve lietošanas pamācībai

Lietošanas pamācība atrodama Cikla izsekošanas lapā "Par cikla izsekošanu" vai tiešsaistē Natural Cycles tīmekļa vietnē.

Ja vēlaties saņemt lietošanas pamācības drukātu versiju, mēs to nosūtīsim bez maksas. Lai to pieprasītu, lūdzu, sazinieties ar klientu atbalsta komandu.

Drošība

Ļoti ieteicams izvēlēties spēcīgu paroli savam tālrunim, lai aizsargātu savu kontu no neatļautas lietošanas. Lai arī tas nav ieteicams, ja izvēlaties izpaust savu pieteikšanās informāciju kādam, risku uzņematies jūs. Lūdzu, neaizmirstiet, ka vienmēr varat pārtraukt citu personu piekļuvi, nomainot sava konta paroli.

Ja vēlaties dzēst savu kontu, lūdzu sazinieties ar Samsung klientu atbalsta komandu vietnē <https://help.content.samsung.com/>.

Lūdzu, skatiet Samsung Konfidencialitātes politiku, lai iegūtu papildu informāciju par drošību un datu konfidencialitāti.

Vispārīga informācija

Simbolu skaidrojumi



Ražotājs



CE marķējums



Brīdinājums



Lietotāja rokasgrāmata / lietošanas pamācība



Medicīniska ierīce

EK atbilstības deklarācija

Ražotāja nosaukums:

NaturalCycles Nordic AB

Ražotāja adrese:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Zviedrija

Klientu atbalsts:

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

Ierīces nosaukums:

Cikla izsekošana

Mēs paziņojam, ka šis izstrādājums atbilst visām piemērojamajām Regulas (ES) 2017/745 prasībām attiecībā uz medicīnas ierīcēm (MDR) un tam ir CE marķējums.

Publicēšanas datums:

01-2025

Dokumenta versija:

v1.4