

„Natural Cycles” – Ciklo Stebėjimas

Naudotojo vadovas / Naudojimo instrukcijos

Prieš pradėdami naudoti Ciklo Stebėjimo funkciją, perskaitykite šį vadovą.

Naudojimo paskirtis

„Samsung Health” Ciklo Stebėjimo funkcija yra laisvai prieinama specializuota programa mobiliesiems, skirta menstruacijų ir ciklo stebėjimui.

Numatoma tikslinė populiacija

Numatoma tikslinė populiacija yra vaisingo amžiaus moterys. Vaikų populiacija iki 18 metų į tikslinę grupę neįtraukiama. Naudotojas turi gebėti perskaityti naudojimo instrukcijų dokumentą ir naudotis „Samsung Health” programa.

Numatoma naudojimo aplinka

Priemonė skirta naudoti ne gydymo įstaigose.

Kontraindikacijos

Ciklo Stebėjimo funkcija nėra skirta naudoti kontracepcijai.

Šalutinis poveikis

Gaminys neturi jokio žinomo tiesioginio šalutinio poveikio žmogaus organizmui.

Įspėjimai

- ⚠ Nenaudokite programoje pateiktos vaisingumo informacijos kaip gimstamumo kontrolės priemonės
- ⚠ Nenaudokite Ciklo Stebėjimo duomenų sveikatos būklei diagnozuoti, įskaitant odos temperatūros duomenų naudojimą karščiavimui diagnozuoti.
- ⚠ Remdamosi pateiktomis prognozėmis, naudotojos, nepasitariusios su kvalifikuotu sveikatos priežiūros specialistu, neturėtų duomenų interpretuoti ar imtis klinikinių veiksmų.

Atsargumo priemonės

- Jei šiuo metu vartojate hormoninius kontracepcijos preparatus arba jums taikomas hormoninis gydymas, kuris slopina ovuliaciją, šis produktas nebus naudingas ovuliacijai stebėti.

Kontrolinis sąrašas

Kad galėtumėte pradėti naudotis Ciklo Stebėjimo funkcija, jums reikalingos toliau nurodytos priemonės.

1. „Android“ išmanusis telefonas („Android“ 10 arba naujesnės versijos) su naujausia „Samsung Health“ programa

Prie Ciklo Stebėjimo funkcijos galite prisijungti naudodamiesi „Samsung Health“ programa „Android“ išmaniajame telefone. „Samsung Health“ programą galima atsisiųsti iš „Google Play Store“ arba „Samsung Galaxy Store“. Kad galėtumėte naudotis „Samsung Health“, jums reikalinga „Samsung account“.

2. „Samsung Galaxy Watch5“ ir naujesnės versijos arba „Galaxy Ring“(pasirenkama)

Matuodami odos temperatūrą naudodami „Galaxy Watch5“ ir naujesnės versijos laikrodžius arba „Galaxy Ring“, galite naudoti funkciją „Numatyti mėnesines pagal odos temperatūrą“.

Platformos aprašymas

Įrenginiai, kuriuose galima naudotis Ciklo Stebėjimo funkcija „Samsung Health“ programoje "

- „Android“ išmanieji telefonai: „Android“ OS 10 ir naujesnė versija, kai interneto greitis yra 250 kb/s ar daugiau
 - „Samsung Galaxy Watch 5“ ir naujesnė versija: „Wear OS“ 4.0 ir naujesnė versija
 - „Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2“ ir naujesnė versija

Kaip naudoti ciklo Stebėjimo funkciją s

Paruošimas naudojimui

1. Pasirinkite „Samsung Health“ programą.
2. Pradžios skirtuke pasirinkite „Ciklo Stebėjimas“.
3. Įveskite reikiamus duomenis (paskutinių menstruacijų datą, paskutinių menstruacijų trukmę, vidutinę ciklo trukmę).

Patikrinkite savo ciklo būseną

1. Savo ciklo būseną ir prognozes galite patikrinti ir išmaniajame telefone, tiek „Watch“
2. Su ciklu susijusią informaciją galite įvesti rankiniu būdu išmaniuoju telefonu ir „Watch“
3. Su ciklu susijusius duomenis galite ištrinti tik naudodamiesi išmaniuoju telefonu.

Odos temperatūros matavimas

1. Įsitikinkite, kad „Watch“ arba „Ring“ yra prijungtas prie išmaniojo telefono.
2. Įjunkite odos temperatūros funkciją per Ciklo Stebėjimą
 - Jeigu jūsų išmanusis telefonas prijungtas ir prie „Watch“, ir prie „Ring“, pasirinkite įrenginį, kuriuo norite matuoti odos temperatūrą.
3. „Watch“ arba „Ring“ dėvėkite per naktį.

- Siūloma dėvėti:
 - 4 valandas miegant
 - 5 kartus per savaitę

Odos temperatūros matavimo atsisakymas

1. Atsisakyti temperatūros matavimo neprivaloma.
2. Galite nuspręsti atsisakyti matuoti temperatūrą, jeigu:
 - jaučiatės pagiriota;
 - jaučiatės serganti.
3. Temperatūrą matuoti galite atsisakyti tiek išmaniajame telefone, tiek „Watch“.
4. Temperatūros matavimą galite atstatyti tiek išmaniajame telefone, tiek „Watch“.

Kasdienio žurnalo pildymas

Galite registruoti savo simptomus ir nuotaiką menstruacijų ciklo metu.

- Srauto lygis simptomai, nuotaika, ovuliacijos testas, ir kt.

Saugumas ir veikimas

Galimybė nustatyti ovuliaciją ir numatyti artėjančias mėnesines naudojant „Samsung Galaxy Watch“ laikrodį buvo įvertinta klinikiniame tyrime, kuriame dalyvavo 56 tiriamosios, registravusios 98 ciklus. Tyrimo dalyviams buvo nurodyta naktį nešioti „Samsung“ laikrodį, ryte termometru matuoti temperatūrą ir prieš numatomą ovuliacijos dieną atlikti šlapimo (LH) testus. Pagal laikrodžio duomenis nustatyta ovuliacijos diena buvo palyginta su LH testu nustatyta ovuliacijos diena. Paaiškėjo, kad vidutinis absoliutus skirtumas neviršijo 3 dienų. Nustatyta, kad vidutinis absoliutus skirtumas tarp prognozuojamos mėnesinių pradžios ir faktinės mėnesinių pradžios buvo mažesnis nei trys dienos.

Galimybė nustatyti ovuliaciją ir numatyti artėjančias mėnesines naudojant „Samsung Galaxy Ring“ buvo įvertinta klinikiniame tyrime, kuriame dalyvavo 53 tiriamosios, užfiksavusios 209 ciklus. Tyrimo dalyvėms buvo nurodyta naktį dėvėti „Samsung Ring“, ryte termometru matuoti temperatūrą per burną ir prieš numatomą ovuliacijos dieną atlikti šlapimo (LH) testus. Pagal „Ring“ duomenis nustatyta ovuliacijos diena buvo palyginta su LH testo duomenimis. Paaiškėjo, kad vidutinis absoliutus skirtumas neviršijo 2 dienų. Nustatyta, kad vidutinis absoliutus skirtumas tarp prognozuojamos mėnesinių pradžios ir faktinės mėnesinių pradžios buvo mažesnis nei 2 dienos.

Problemos / Trikčių šalinimas

Jei susiduriate su sunkumais eksploatuojant Ciklo Stebėjimo įrenginį, žr. toliau pateiktą trikčių šalinimo vadovą.

Problema: Ciklo Stebėjimo programėlėje negalite rasti funkcijos „Numatyti mėnesines pagal odos temperatūrą“.

Sprendimas : Patikrinkite, ar jūsų dėvimas įrenginys palaiko odos temperatūros matavimą miego metu. Jei jūsų dėvimas įrenginys palaiko odos temperatūros matavimą miego metu, įsitikinkite, kad jis atnaujintas iki naujausios techninės priežiūros versijos naudojant programą „Galaxy Wearable“. Be to, įsitikinkite, kad „Samsung Health“ yra naujausios versijos.

Problema: „Watch“ arba „Ring“ dėvite naktį, tačiau negalite matyti odos temperatūros matavimo duomenų programoje

Sprendimas: Jei išmatuotos odos temperatūros duomenų kokybė yra per prasta arba yra mažiau nei 4 valandos duomenų, duomenys bus atmesti ir programoje nebus matomi. Įsitikinkite, kad jums miegant „Watch“ arba „Ring“ dėvimas teisingai. Prieš miegą įsitikinkite, kad jūsų dėvimo įrenginio akumuliatorius įkrautas, ir „Watch“ arba „Ring“ laikykite įjungtą bent 4 valandas.

Problema: „Watch“ arba „Ring“ dėvite pagal instrukciją, tačiau ovuliacija nebuvo patvirtinta.

Sprendimas: Ovuliacija nustatoma pagal odos temperatūros jums miegant duomenis. Jei jūsų odos temperatūra ciklo metu labai svyruoja, tampa sunkiau nustatyti ovuliaciją. Įsitikinkite, kad „Watch“ arba „Ring“ dėvite teisingai ir matuojate pagal mūsų rekomendacijas. Temperatūrai taip pat gali turėti įtakos tokie veiksniai kaip liga, kelionė, vaistai ir kasdienės rutinos sutrikimai.

Problema: Nesutampa jūsų numatytos ir patvirtintos ovuliacijos datos.

Sprendimas: Būsimos ovuliacijos dienos prognozė grindžiama istoriniais duomenimis, pavyzdžiui, kada paprastai įvyksta ovuliacija ir kiek ji skiriasi priklausomai nuo ciklo. Kadangi kiekvienas ciklas yra unikalus, ovuliacija gali vykti ne numatytą dieną. Kai ovuliacija iš tikrųjų įvyko, jūsų labiausiai tikėtina ovuliacijos diena bus nustatyta pagal temperatūros duomenis. Dėl kitų problemų ir klausimų kreipkitės į „Samsung“ klientų aptarnavimo komandą ir mūsų apmokyti pagalbos agentai jums padės.

Prisijungimas prie Naudojimo instrukcijų

Naudojimo instrukcijas galima rasti Ciklo Stebėjimo puslapyje „Apie ciklo stebėjimą“ arba interneto svetainėje „Natural Cycles“.

Jei pageidaujate popierinės naudojimo instrukcijos kopijos, atsiųsime ją nemokamai. Kreipkitės į klientų aptarnavimo skyrių ir pateikite užklausą.

Saugumas

Rekomenduojama pasirinkti tvirtą telefono slaptažodį, kad apsaugotumėte savo paskyrą nuo neteisėto naudojimo. Nors ir nerekomenduojama, jei nuspręstumėte su kuo nors pasidalyti savo prisijungimo duomenimis, tai darote savo rizika. Nepamirškite, kad visada galite atšaukti prieigą pakeisdami paskyros slaptažodį.

Jei norite ištrinti paskyrą, kreipkitės į „Samsung“ klientų aptarnavimo skyrių adresu

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

Daugiau informacijos apie saugumą ir duomenų privatumą rasite „Samsung“ privatumo taisyklėse.

Bendra informacija

Simbolių aiškinimas



Gamintojas



CE ženklas



Dėmesio



Naudotojo vadovas/Naudojimo instrukcijos



Medicinos priemonė

ES atitikties deklaracija

Gamintojo pavadinimas:

„NaturalCycles Nordic“ AB

Gamintojo adresas:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švedija

Klientų aptarnavimas:

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

Įrenginio pavadinimas:

Ciklo Stebėjimas

Pareiškiame, kad šis gaminytis atitinka visus taikytinus Reglamento (ES) 2017/745 dėl medicinos priemonių (MDR) reikalavimus ir yra paženklintas CE ženklu.

Paskelbimo data:

2025-01

Dokumento versija:

v1.4