

Natural Cycles – Sledovanie cyklu

Príručka používateľ'a/pokyny na používanie

Skôr ako začnete používať funkciu Sledovanie cyklu, prečítajte si túto príručku.

Indikácie na používanie

Funkcia Sledovanie cyklu je súčasťou aplikácie Samsung Health. Ide o mobilnú, výlučne softvérovú aplikáciu bez lekárskeho predpisu určenú na používanie na sledovanie menštruácie a cyklu.

Zamýšľaná cieľová populácia

Zamýšľanou cieľovou skupinou sú ženy v reprodukčnom veku. Detská populácia vo veku menej ako 18 rokov je z cieľovej skupiny vylúčená. Používateľka si musí vedieť prečítať dokument s pokynmi na používanie a používať aplikáciu Samsung Health.

Zamýšľané prostredie používania

Zariadenie je určené na používanie v neklinickom prostredí.

Kontraindikácie

Funkcia Sledovanie cyklu nie je určená na používanie ako antikoncepcia.

Vedľajšie účinky

Produkt nemá žiadne známe priame vedľajšie účinky na ľudské telo.

Upozornenia

- ⚠ Nepoužívajte informácie týkajúce sa plodnosti uvedené v aplikácii ako formu antikoncepcie.
- ⚠ Nepoužívajte údaje funkcie Sledovanie cyklu na diagnostiku ochorení, okrem iného údaje o teplote pokožky na diagnostiku horúčky.
- ⚠ Používateľka nemá interpretovať výstupné hodnoty aplikácie ani na ich základe podnikat' klinické opatrenia bez konzultácie s kvalifikovaným poskytovateľom zdravotnej starostlivosti.

Bezpečnostné opatrenia

- Ak v súčasnosti užívate hormonálnu antikoncepciu alebo podstupujete hormonálnu liečbu, ktorá bráni ovulácii, tento produkt nebude užitočný na sledovanie ovulácie.

Kontrolný zoznam

Ak chcete začať používať funkciu Sledovanie cyklu, potrebujete tieto súčasti:

1. Smartfón so systémom Android (Android 10 alebo novší) a najnovšou aplikáciou Samsung Health

K funkcii Sledovanie cyklu môžete získať prístup prostredníctvom aplikácie Samsung Health v smartfóne so systémom Android. Aplikáciu Samsung Health je možné stiahnuť z obchodu Google Play Store alebo obchodu Samsung Galaxy Store. Na používanie aplikácie Samsung Health sa vyžaduje konto Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 a novšie alebo Galaxy Ring (voliteľná súčasť)

Pri používaní merania teploty pokožky na hodinkách Galaxy Watch5 a novších alebo Galaxy Ring môžete použiť funkciu „Predpovedať dobu s teplotou pokožky.“

Opis platformy

Zariadenia, ktoré sa môžu používať na prístup k funkcii Sledovanie cyklu prostredníctvom aplikácie Samsung Health:

- smartfóny so systémom Android: verzia OS Android 10 a novšie, s prenosovou rýchlosťou internetu 250 kb/s alebo vyššou
 - Samsung Galaxy Watch 5 alebo vyššie: Wear OS 4.0 a novšie verzie
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 a novšie verzie

Ako sa používa funkcia Sledovanie cyklu

Spustenie

1. Vyberte aplikáciu Samsung Health.
2. Na karte Domov vyberte položku Sledovanie cyklu.
3. Zadať potrebné údaje (dátum poslednej menštruácie, priemerné trvanie menštruácie, dĺžka posledného cyklu).

Kontrola stavu cyklu

1. Stav a predpovede cyklu môžete skontrolovať na smartfóne aj na hodinkách Watch.
2. Informácie týkajúce sa cyklu môžete zadať manuálne prostredníctvom smartfónu aj hodín Watch.
3. Údaje týkajúce sa cyklu môžete odstrániť len prostredníctvom smartfónu.

Meranie teploty pokožky

1. Uistite sa, že hodinky Watch alebo Ring sú pripojené k smartfónu.
2. Zo sekcie Sledovanie cyklu zapnite funkciu teploty pokožky.
 - Ak je váš smartfón pripojený k Watch aj Ring, vyberte zariadenie, ktoré chcete použiť na meranie teploty pokožky.
3. Majte hodinky nasadené v noci.

- Odporúčané pravidlá nosenia:
 - 4 hodiny počas spánku
 - 5-krát za týždeň

Vylúčenie teploty pokožky

1. Vylúčenie teplôt je voliteľná možnosť
2. Pre vylúčenie teploty sa môžete rozhodnúť, ak:
 - Cítite sa ako „po opici“
 - Necítite sa dobre
3. Teplotu môžete vylúčiť zo smartfónu i z Watch
4. Vylúčenie teploty môžete zrušiť zo smartfónu i z Watch

Zaznamenávanie denníka

Máte možnosť zaznamenávať svoje príznaky a náladu počas menštruačného cyklu.

- Hladina prietoku, symptómy, nálady, ovulačný test atď.

Bezpečnosť a presnosť

Schopnosť zistiť ovuláciu a predpovedať nadchádzajúcu menštruáciu pomocou hodínok Samsung Galaxy Watch bola vyhodnotená v rámci klinickej štúdie s 56 účastníčkami a zaznamenaním 98 cyklov. Účastníčky štúdie dostali pokyn, aby mali v noci nasadené hodinky Samsung Watch, ráno si ústne merali teplotu pomocou teplomera a pred predpovedaným dňom ovulácie absolvovali močové ovulačné testy (LH). Deň ovulácie určený na základe údajov hodínok bol porovnaný s dňom na základe testu LH. Zistilo sa, že priemerný absolútny rozdiel bol menší ako 3 dni. Zistený priemerný absolútny rozdiel medzi predpovedaným začiatkom menštruácie a skutočným začiatkom menštruácie bol menší než 3 dni.

Schopnosť zistiť ovuláciu a predpovedať nadchádzajúcu menštruáciu pomocou Samsung Galaxy Ring bola vyhodnotená v rámci klinickej štúdie s 53 účastníčkami a zaznamenaním 209 cyklov. Účastníčky štúdie dostali pokyn, aby nosili Samsung Ring počas noci, ráno si ústne merali teplotu teplomerom a pred predpovedaným dňom ovulácie absolvovali močové ovulačné testy (LH). Deň ovulácie určený na základe údajov Ringu bol porovnaný s dňom na základe testu LH. Zistilo sa, že priemerný absolútny rozdiel bol menší ako 2 dni. Zistený priemerný absolútny rozdiel medzi predpovedaným začiatkom menštruácie a skutočným začiatkom menštruácie bol menší ako 2 dni.

Problémy a ich riešenie

Ak sa pri používaní funkcie Sledovanie cyklu vyskytnú problémy, prečítajte si sprievodcu riešením problémov nižšie.

Problém: V aplikácii Sledovanie cyklu nie je možné nájsť funkciu „Predpovedanie periódy podľa teploty pokožky“.

Riešenie: Skontrolujte, či vaše nositeľné zariadenie podporuje meranie teploty pokožky počas spánku. Ak vaše nositeľné zariadenie podporuje meranie teploty pokožky, uistite sa, že je inovované na najnovšie vydanie Maintenance Release pomocou aplikácie Galaxy Wearable. Uistite sa tiež, že máte najnovšiu verziu aplikácie Samsung Health.

Problém: V noci máte nasadené Watch alebo Ring, ale v aplikácii nevidíte údaje o nameranej teplote pokožky.

Riešenie: Ak je kvalita údajov meranej teploty pokožky príliš nízka, prípadne sú k dispozícii údaje za menej než 4 hodiny, údaje sa zahodia a v aplikácii sa nezobrazia. Uistite sa, že počas spánku správne nosíte Watch alebo Ring. Pred spaním sa tiež uistite, že je nabitá batéria nositeľného zariadenia, a nechajte si Watch alebo Ring nasadené aspoň 4 hodiny.

Problém: Watch alebo Ring nosíte podľa pokynov, ale ovulácia nebola potvrdená.

Riešenie: Ovulácia sa zisťuje na základe údajov teploty vašej pokožky počas spánku. Ak vám v rámci cyklu teplota pokožky značne kolíše, zistenie ovulácie je zložitejšie. Uistite sa, že máte správne nasadené Watch alebo Ring a meriate podľa našich pokynov. Teplotu tiež môžu ovplyvniť činitele, ako je napríklad choroba, cestovanie, lieky a narušenie dennej rutiny.

Problém: Predpovedaný dátum ovulácie nezodpovedá potvrdenému dátumu.

Riešenie: Predpoveď dňa nadchádzajúcej ovulácie je založená na vašich historických údajoch, ako je napríklad zvyčajný čas výskytu ovulácie a veľkosť jeho odchýlky v rámci jednotlivých cyklov. Keďže je každý cyklus jedinečný, môžete mať ovuláciu v iný ako predpovedaný deň. Keď ovulácia skutočne nastala, najpravdepodobnejší deň ovulácie sa určí na základe údajov teploty. Ak máte iné problémy alebo otázky, kontaktujte tím podpory pre zákazníkov spoločnosti Samsung a naši vyškolení pracovníci oddelenia podpory vám pomôžu.

Prístup k pokynom na používanie

Pokyny na používanie nájdete v rámci funkcie Sledovanie cyklu na stránke Informácie o sledovaní cyklu alebo online na webovej lokalite Natural Cycles.

Ak chcete získať tlačенú kópiu pokynov na používanie, odošleme vám ju bezplatne. So žiadosťou sa obráťte na oddelenie podpory pre zákazníkov.

Zabezpečenie

Dôrazne sa odporúča, aby ste si v telefóne vybrali silné heslo a chránili tak svoje konto pred neoprávneným použitím. Hoci sa to neodporúča, ak sa rozhodnete zdieľať s niekým svoje prihlasovacie údaje, robíte to na vlastné riziko. Pamätajte na to, že zmenou hesla svojho konta môžete kedykoľvek zrušiť prístup.

Ak chcete svoje konto odstrániť, kontaktujte oddelenie podpory pre zákazníkov spoločnosti Samsung na adrese <https://help.content.samsung.com/>.

Ďalšie informácie o zabezpečení a ochrane osobných údajov nájdete v zásadách ochrany osobných údajov spoločnosti Samsung.

Všeobecné informácie

Vysvetlenie symbolov



Výrobca



Označenie CE



Varovanie



Príručka používateľa/pokyny na používanie



Zdravotnícka pomôcka

Vyhlásenie o zhode ES

Názov výrobcu:

NaturalCycles Nordic AB

Adresa výrobcu:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Švédsko

Podpora pre zákazníkov:

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

Názov zariadenia:

Sledovanie cyklu

Vyhlasujeme, že tento produkt spĺňa všetky platné požiadavky nariadenia (EÚ) 2017/745 o zdravotníckych pomôckach a nesie označenie CE.



Dátum zverejnenia:

2025-01

Verzia dokumentu:
V1.4