

Natural Cycles – Cyklussporing

Brugsvejledning

Læs denne vejledning, før du begynder at bruge Cyklussporing.

Terapeutiske indikationer

Cyklussporingen i Samsung Health er en receptfri, mobilsoftwareapplikation, der er beregnet til brug til menstruations- og cyklussporing.

Tilsigtet målgruppe

Den tilsigtede målgruppe er kvinder i den fødedygtige alder. Den pædiatriske population <18 år er udelukket fra målgruppen. Brugeren skal kunne læse dokumentet om terapeutiske indikationer og betjene Samsung Health-applikationen.

Tilsigtet brugsmiljø

Enheden er beregnet til brug i ikke-medicinske omgivelser.

Kontraindikationer

Cyklussporingen er ikke beregnet til at blive brugt som prævention.

Bivirkninger

Produktet har ingen kendte direkte bivirkninger på den menneskelige krop.

Advarsler

- ⚠ Brug ikke fertilitetsoplysninger fra appen som en form for prævention.
- ⚠ Brug ikke data fra Cyklussporingen til at diagnosticere sygdomme, herunder brug af hudtemperaturdata til at diagnosticere feber.
- ⚠ Brugeren bør ikke fortolke eller foretage klinisk handling på baggrund af appens resultater uden at konsultere en læge.

Forholdsregler

- Hvis du i øjeblikket tager hormonel prævention eller er under hormonel behandling, der hæmmer ægløsning, vil dette produkt ikke være nyttigt til at spore ægløsning.

Tjekliste

For at komme i gang med Cyklussporing skal du bruge følgende:

1. En Android smartphone (Android 10 eller nyere) med den seneste Samsung Health-app

Du kan få adgang til Cyklussporing via Samsung Health-appen på Android smartphone. Samsung Health-appen kan downloades via Google Play Butik eller Samsung Galaxy Store. For at bruge Samsung Health kræves en Samsung account.

2. Samsung Galaxy Watch5 og derover eller Galaxy Ring (valgfrit)

Ved hjælp af måling af hudtemperatur, der understøttes af Galaxy Watch5 og derover eller Galaxy Ring, kan du bruge funktionen "Forudsig menstruationsperiode med hudtemperatur".

Platformsbeskrivelse

Enheder, der kan bruges til at få adgang til Cyklussporingen via Samsung Health-appen:

- Android-smartphones: Android OS version 10 og nyere, med en internethastighed på 250 kbps eller hurtigere
 - Samsung Galaxy Watch 5 og derover: Wear OS 4.0 og derover
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 og derover

Sådan bruger du Cyklussporing

Opstart

1. Vælg Samsung Health-appen.
2. Vælg Cyklussporing fra startsidefanen.
3. Indtast nødvendige data (dato for sidste menstruation, sidste menstruationsvarighed, gennemsnitlig cykluslængde).

Tjek status for din cyklus

1. Du kan tjekke status for din cyklus og forudsigelser på både en smartphone og et Ur.
2. Du kan manuelt indtaste cyklusrelaterede oplysninger via både en smartphone og et Ur.
3. Du kan kun slette dine cyklusrelaterede oplysninger via en smartphone.

Hudtemperaturmåling

1. Sørg for, at dit Ur eller Ring er forbundet til din smartphone.
2. Slå hudtemperaturfunktionen til i Cyklussporingen.
Hvis din smartphone er forbundet til både dit Ur og din Ring, skal du vælge den enhed, du vil bruge til at måle hudtemperaturen.
3. Hav Uret eller Ringen på natten over.
 - Foreslået brugsvejledning:
 - 4 timer under søvn
 - 5 gange om ugen

Slå hudtemperaturmåling fra

1. Det er valgfrit at slå temperaturmålinger fra
2. Du kan vælge at slå en temperatur fra, hvis du:
 - Har tømmermænd
 - Er syg
3. Du kan slå temperaturmåling fra på både en smartphone og et Ur
4. Du kan genoprette en temperatur på både en smartphone og et Ur

Før en daglig logbog

Du kan notere dine symptomer og dit humør i løbet af din menstruationscyklus.

- Menstruationsflow, symptomer, humør, ægløsningstest osv.

Sikkerhed og ydeevne

Evnen til at registrere ægløsning og forudsige den kommende menstruation med Samsung Galaxy Watch blev evalueret i et klinisk forsøg, der involverede 56 forsøgspersoner, der registrerede 98 cyklusser. Forsøgspersoner blev bedt om at have Samsung Watch på om natten, måle deres temperatur oralt med et termometer om morgenen og tage urinbaserede ægløsningstest (LH) før den forudsagte ægløsningsdag. Ægløsningsdagen bestemt af data fra uret blev sammenlignet med den fra LH-testen. Den viste, at den gennemsnitlige absolutte forskel var inden for 3 dage. Den gennemsnitlige absolutte forskel mellem forudsigelserne om menstruationsstart og den faktiske menstruationsstart viste sig at være mindre end 3 dage.

Evnen til at registrere ægløsning og forudsige de kommende menstruationer med Samsung Galaxy Ring blev evalueret i et klinisk forsøg, der involverede 53 forsøgspersoner, der registrerede 209 cyklusser. Forsøgspersoner blev bedt om at have Samsung Ring på om natten, måle deres temperatur oralt med et termometer om morgenen og tage urinbaserede ægløsningstest (LH) før den forudsagte ægløsningsdag. Ægløsningsdagen bestemt af data fra Ring blev sammenlignet med den fra LH-testen. Den viste, at den gennemsnitlige absolutte forskel var inden for 2 dage. Den gennemsnitlige absolutte forskel mellem forudsigelserne om menstruationsstart og den faktiske menstruationsstart viste sig at være mindre end 2 dage.

Problemer/fejlfinding

Hvis du oplever problemer med at betjene Cyklussporingen, henvises der til fejlfindingsvejledningen nedenfor.

Problem: Du kan ikke finde funktionen "Forudsig menstruationsperiode med hudtemperatur" i Cyklussporing.

Løsning: Tjek, at din wearable-enhed understøtter måling af hudtemperatur under søvn. Hvis din wearable-enhed understøtter måling af hudtemperatur under søvn, skal du sørge for, at den

er opgraderet til den seneste vedligeholdelsesudgivelse ved hjælp af Galaxy Wearable-applikationen. Sørg også for, at Samsung Health-appen er den nyeste version.

Problem: Du har et Ur eller en Ring på om natten, men du kan ikke se de målte hudtemperaturdata i appen.

Løsning: Hvis kvaliteten af de målte hudtemperaturdata er for lav, eller der er mindre end 4 timers data til rådighed, vil dataene blive kasseret og vil ikke være synlige i appen. Sørg for, at dit Ur eller Ring bæres korrekt, mens du sover. Sørg også for, at batteriet på wearable-enheden er opladet, før du sover, og hold dit Ur eller Ring tændt i mindst 4 timer.

Problem: Du bærer dit Ur eller din Ring i henhold til instruktionerne, men din ægløsning blev ikke bekræftet

Løsning: Ægløsning registreres baseret på dine hudtemperaturdata under søvn. Hvis dine hudtemperaturer svinger betydeligt i løbet af cyklussen, bliver det sværere at registrere ægløsning. Sørg for at bære dit Ur eller din Ring korrekt og måle i henhold til vores retningslinjer. Temperaturer kan også blive påvirket af faktorer som sygdom, rejser, medicin og forstyrrelser i din daglige rutine.

Problem: Dine forudsagte og bekræftede ægløsningsdatoer stemmer ikke overens.

Løsning: Forudsigelsen for din kommende ægløsningsdag er baseret på dine historiske data, såsom hvornår din ægløsning normalt finder sted, og hvor meget dette varierer fra cyklus til cyklus. Da hver cyklus er unik, kan du have ægløsning på en dag, der er anderledes end den forudsagte. Når ægløsningen faktisk har fundet sted, vil din mest sandsynlige ægløsningsdag blive bestemt ud fra dine temperaturdata.

For andre problemer og spørgsmål bedes du kontakte Samsungs kundesupport, og vores supportmedarbejdere vil hjælpe dig.

Adgang til brugsvejledningen

Brugsvejledningen kan findes i Cyklussporingen under siden "Om Cyklussporing" eller på nettet på Natural Cycles-netstedet.

Hvis du ønsker en papirkopi af brugsvejledningen, sender vi dig én gratis. Kontakt kundesupport med din anmodning.

Sikkerhed

Det anbefales kraftigt, at du vælger en stærk adgangskode til din telefon for at beskytte din konto mod uautoriseret brug. Selvom det ikke anbefales, hvis du skulle vælge at dele dit login med nogen, gør du det på egen risiko. Husk, at du altid kan tilbagekalde adgang ved at ændre adgangskoden til din konto.

Hvis du ønsker at slette din konto, bedes du kontakte Samsungs kundesupport på

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

Se Samsungs databeskyttelsespolitik for yderligere oplysninger om sikkerhed og databeskyttelse.

Generelle oplysninger

Forklaring af symboler



Producent



CE-mærke



Advarsel



Brugsvejledning



Medicinsk udstyr

EF-overensstemmelseserklæring

Producentens navn:

NaturalCycles Nordic AB

Producentens adresse:

St Eriksgatan 63b
112 34 Stockholm
Sverige

Kundesupport:

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

Enhedsnavn:

Cyklussporing

Vi erklærer, at dette produkt opfylder alle gældende krav i forordning (EU) 2017/745 for medicinsk udstyr (MDR) og bærer mærket CE.

Udgivelsesdato:

2025-01

Dokumentversion:

V1.4