

Doğal Döngüler - Döngü Takibi

Kullanıcı Kılavuzu / Kullanım Talimatları

Döngü Takibini kullanmaya başlamadan önce lütfen bu kılavuzu okuyun.

Kullanım Endikasyonları

Samsung Health'teki Döngü Takibi, regl ve döngü takibi için kullanılması amaçlanan, doğrudan kullanıma hazır (OTC) bir mobil yazılım uygulamasıdır.

Amaçlanan Hedef Kitle

Amaçlanan hedef grup üreme çağındaki kadınlardır. 18 yaşından küçük çocuk popülasyonu hedef grubun dışında tutulur. Kullanıcı, Kullanım Talimatları (IFU) belgesini okuyabilmeli ve Samsung Health uygulamasını çalıştırabilmelidir.

Amaçlanan Kullanım Ortamı

Cihaz tıbbi olmayan ortamlarda kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

Kontrendikasyonlar

Döngü Takibinin doğum kontrolü için kullanılması amaçlanmamıştır.

Yan Etkiler

Ürünün insan vücudu üzerinde bilinen doğrudan bir yan etkisi yoktur.

Uyarılar

- ⚠ Uygulamada verilen doğurganlık bilgilerini bir doğum kontrol yöntemi olarak kullanmayın.
- ⚠ Ateş tanınmak için cilt sıcaklığı verilerinin kullanılması da dahil olmak üzere, sağlık durumlarını teşhis etmek için Döngü Takibi verilerini kullanmayın.
- ⚠ Kullanıcının, yetkili bir sağlık uzmanına danışmadan uygulama sonucunu temel alarak yorumlaması veya klinik eylemde bulunması amaçlanmamıştır.

Önlemler

- Şu anda hormonal doğum kontrol yöntemleri kullanıyorsanız veya ovulasyonu engelleyen hormon tedavisi görüyorsanız bu ürün ovulasyonu izlemek için kullanışlı olmayacaktır.

Kontrol listesi

Döngü Takibine başlamak için aşağıdakilere ihtiyacınız olacaktır:

1. Samsung Health uygulamasının en son sürümüne sahip bir Android akıllı telefon (Android 10 veya üstü)

Döngü Takibine Android akıllı telefonda Samsung Health uygulaması aracılığıyla erişebilirsiniz. Samsung Health uygulaması, Google Play Store veya Samsung Galaxy Store üzerinden indirilebilir. Samsung Health'i kullanmak için bir Samsung account gereklidir.

2. Samsung Galaxy Watch5 ve üzeri veya bir Galaxy Ring (isteğe bağlı)

Galaxy Watch5 ve üzeri veya Galaxy Ring tarafından desteklenen cilt sıcaklığı ölçümünü kullanarak "Cilt sıcaklığı ile regli tahmin et" işlevini kullanabilirsiniz.

Platform tanımı

Samsung Health Uygulaması aracılığıyla Döngü Takibine erişmek için kullanılacak cihazlar:

- Android Akıllı Telefonlar: Android işletim sistemi sürümü 10 ve üzeri, 250 kbps veya daha yüksek bir internet hızı ile
 - Samsung Galaxy Watch 5 ve üzeri: Wear OS 4.0 ve üzeri
 - Samsung Galaxy Ring: Zephyr RTOS 2.4.2 ve üzeri

Döngü Takibi Nasıl Kullanılır

Başlangıç

1. Samsung Health uygulamasını seçin.
2. Giriş sekmesinden Döngü Takibini seçin.
3. Gerekli verileri girin (son regl tarihi, son regl süresi, ortalama döngü uzunluğu).

Döngü durumunuzu kontrol edin

1. Döngü durumunuzu ve tahminlerinizi hem bir akıllı telefonda hem de Watch'ta kontrol edebilirsiniz.
2. Döngü ile ilgili bilgileri hem bir akıllı telefon hem de Watch aracılığıyla manuel olarak girebilirsiniz.
3. Döngü ile ilgili verilerinizi yalnızca akıllı bir telefon aracılığıyla silebilirsiniz.

Cilt sıcaklığı ölçümü

1. Watch veya Ring'inizin akıllı telefonunuza bağlı olduğundan emin olun.
2. Döngü Takibi içindeki cilt sıcaklığı işlevini açın.
 - Akıllı telefonunuz hem Watch hem Ring'inize bağlı olduğu takdirde cilt sıcaklığını ölçmek için kullanmak istediğiniz cihazı seçin.
3. Watch veya Ring'i gece boyunca takın.
 - Önerilen saat takma kılavuzu:
 - uyku sırasında 4 saat
 - Haftada 5 kez

Cilt sıcaklığının hariç tutulması

1. Sıcaklıkların hariç tutulması isteğe bağlıdır
2. Şu durumda sıcaklığı hariç tutmayı seçebilirsiniz:
 - Kendinizi içkiden rahatsızlanmış gibi hissettiğiniz zaman
 - Kendinizi hasta hissettiğiniz zaman
3. Sıcaklığı hem bir akıllı telefonda hem Watch'ta hariç tutabilirsiniz
4. Hem bir akıllı telefonda hem Watch'ta hariç tutulmuş sıcaklığı geri getirebilirsiniz

Günlük kayıt kaydedilmesi

Âdet döngünüz sırasında belirtilerinizi ve ruh hâlinizi kaydedebilirsiniz.

- Akış düzeyi, Belirtiler, Ruh hâlleri, Ovulasyon testleri vb.

Güvenlik ve Performans

Samsung Galaxy Watch ile ovulasyonu tespit etme ve yaklaşan regl dönemini tahmin etme yeteneği, 98 döngü kaydeden 56 gönüllünün yer aldığı bir klinik çalışmada değerlendirilmiştir. Çalışma gönüllülerine gece boyunca Samsung Saat takmaları, sabahları bir termometre ile ağızdan ateşlerini ölçmeleri ve tahmin edilen ovulasyon gününden önce idrar bazlı ovulasyon (LH) testleri yapmaları talimatı verildi. Saat verileri tarafından belirlenen ovulasyon günü LH testi ile karşılaştırıldı. Bu, ortalama mutlak farkın 3 gün aralığında olduğunu gösterdi. Regl başlangıcı tahminleri ile gerçek regl başlangıcı arasındaki ortalama mutlak fark 3 günden az bulunmuştur.

Samsung Galaxy Ring ile ovulasyonu tespit etme ve yaklaşan regl dönemlerini tahmin etme yeteneği, 209 döngü kaydeden 53 gönüllünün yer aldığı bir klinik çalışmada değerlendirilmiştir. Çalışma gönüllülerine gece boyunca Samsung Ring takmaları, sabahları bir termometre ile ağızdan ateşlerini ölçmeleri ve tahmin edilen ovulasyon gününden önce idrar bazlı ovulasyon (LH) testleri yapmaları talimatı verildi. Ring verileri tarafından belirlenen ovulasyon günü LH testi ile karşılaştırıldı. Bu, ortalama mutlak farkın 2 gün aralığında olduğunu gösterdi. Regl başlangıcı tahminleri ile gerçek regl başlangıcı arasındaki ortalama mutlak fark 2 günden az bulunmuştur.

Problemler/Sorun Giderme

Döngü Takibini çalıştırmada zorluklarla karşılaşırsanız aşağıdaki sorun giderme kılavuzuna bakın.

Problem: Döngü Takibi içinde "Cilt sıcaklığı ile regli tahmin et" işlevini bulamıyorsunuz.

Çözüm: Giyilebilir cihazınızın uyku sırasında cilt sıcaklığını ölçmeyi desteklediğini kontrol edin. Giyilebilir cihazınız cilt sıcaklığını ölçmeyi destekliyorsa Galaxy Wearable uygulamasını kullanarak en son Bakım Sürümüne yükseltildiğinden emin olun. Ayrıca, Samsung Health uygulamasının en son sürümüne güncellenmiş olduğundan emin olun.

Problem: Gece bir Watch veya Ring takıyorsunuz ama uygulamada ölçülen cilt sıcaklığı verilerini göremiyorsunuz.

Çözüm: Ölçülen cilt sıcaklığı verilerinin kalitesi çok düşükse veya 4 saatten daha az kullanılabilir veri varsa, veriler silinecek ve uygulamada görünmeyecektir. Siz uyurken Watch veya Ring'inizin doğru takıldığından emin olun. Ayrıca uyumadan önce giyilebilir cihazdaki pilin dolu olduğundan emin olun ve Watch veya Ring'inizi en az 4 saat açık tutun.

Problem: Talimatlara göre Watch veya Ring'inizi takıyorsunuz ancak ovulasyonunuz onaylanmadı

Çözüm: Ovulasyon, uyku sırasındaki cilt sıcaklığınıza göre tespit edilir. Cilt sıcaklıklarınız döngü boyunca önemli ölçüde dalgalanırsa ovulasyonu tespit etmek daha zor hale gelir. Watch veya Ring'inizi doğru taktığınızdan emin olun ve talimatlarımıza göre ölçüm yapın. Vücut sıcaklıkları ayrıca hastalık, seyahat, ilaçlar ve günlük rutininizdeki aksamalar gibi faktörlerden de etkilenebilir.

Problem: Tahmin edilen ve onaylanan ovulasyon tarihleriniz eşleşmiyor.

Çözüm: Yaklaşan ovulasyon gününüzün tahmini, ovulasyonunuzun genellikle ne zaman gerçekleştiği ve bunun döngüden döngüye ne kadar değiştiği gibi geçmiş verilerinize dayanır. Her döngü benzersiz olduğundan, tahmin edilenden farklı bir günde ovulasyonunuz gerçekleşebilir. Ovulasyon gerçekleştiğinde, en olası ovulasyon gününüz vücut sıcaklığı verilerinize göre belirlenir.

Diğer sorunlar ve sorular için lütfen Samsung Müşteri Destek ekibiyle iletişime geçin. Eğitimli destek temsilcilerimiz size yardımcı olacaktır.

Kullanım Talimatlarına Erişim

Kullanım Talimatları, Döngü Takibinde "Döngü Takibi hakkında" sayfası altında veya çevrimiçi olarak Doğal Döngüler web sitesinde bulunabilir.

Kullanım Talimatlarının basılı bir kopyasını istiyorsanız, size ücretsiz olarak bir tane göndereceğiz. İsteğinizle birlikte müşteri desteğiyle iletişime geçin.

Güvenlik

Hesabınızı yetkisiz kullanıma karşı korumak amacıyla telefonunuz için güçlü bir şifre seçmeniz şiddetle tavsiye edilir. Önerilmemekle birlikte, giriş bilgilerinizi birisiyle paylaşmayı seçmeniz durumunda bunun riski size aittir. Hesabınızın şifresini değiştirerek erişimi her zaman iptal edebileceğinizi unutmayın.

Hesabınızı silmek isterseniz, lütfen <https://help.content.samsung.com/> adresinden Samsung müşteri desteği ile iletişime geçin.

Güvenlik ve veri gizliliği hakkında daha fazla bilgi için lütfen Samsung Gizlilik ilkesine bakın.

Genel bilgi

Sembollerin açıklaması



Üretici



CE İşareti



Dikkat



Kullanıcı Kılavuzu/Kullanım Talimatları



Tıbbi Cihaz

EC Uygunluk Beyanı

Üreticinin İsmi:

NaturalCycles Nordic AB

Üreticinin Adresi:

St Eriksgatan 63b

112 34 Stockholm

İsveç

Müşteri desteği:

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

Cihaz İsmi:

Döngü Takibi

Bu ürünün, tıbbi cihazlara (MDR) ilişkin (EU) 2017/745 sayılı Yönetmeliğin geçerli tüm gerekliliklerini karşıladığını ve CE işareti taşıdığını beyan ederiz.

Yayın tarihi:

2025-01

Belge sürümü:

v1.4