

Brugervejledning til Fertilitetsvindue

Om denne brugervejledning

Denne brugervejledning gælder for Fertilitetsvindue version 2.0 eller nyere.

Denne brugervejledning fås på følgende

sprog: [dansk](#), [engelsk](#), [finsk](#), [fransk](#), [hollandsk](#), [italiensk](#), [japansk](#), [lettisk](#), [norsk](#), [polsk](#), [spansk](#), [svensk](#), [tjekkisk](#) og [tysk](#).

[Advarsel](#)

[Forholdsregler](#)

[Produktbeskrivelse](#)

[Påtænkt anvendelse](#)

[Erklæret formål \(EU-lande\)](#)

[Målgruppe og tilsigtede brugere](#)

[Kontraindikationer](#)

[Bivirkninger](#)

[Brug af Fertilitetsvindue](#)

[Support](#)

[Indberetning af hændelser](#)

[Adgang til brugervejledningen](#)

[Ydelsesspecifikationer](#)

[Krav til operativsystem og hardwareplatform](#)

[Symboler](#)

[Producent](#)

[Denne brugervejlednings version og dato](#)

[Unik udstyrsidentifikationskode](#)

[Historiske versioner](#)

Advarsel

Må ikke bruges som prævention. Funktionen Fertilitetsvindue er specifikt tiltænkt og udviklet som en hjælp til at blive gravid og ikke som et redskab til at undgå at blive

gravid. Brug af funktionen Fertilitetsvindue til andet end det erklærede formål kan resultere i graviditet. Små udsving i dine data kan ændre din fertilitetsstatus, og du kan blive gravid uden for dit forventede fertilitetsvindue.

Hvis du er interesseret i præventionsmuligheder, kan du på [Ouras websted](#) læse om vores partnerskab med Natural Cycles, som tilbyder digital prævention godkendt af FDA med Oura Ring.

Forholdsregler

Der er kun begrænsede data for cyklusser med en varighed på under 21 dage eller over 35 dage. Data er også begrænsede for cyklusser, hvis længde varierer med mere end 7 dage. Det kan resultere i ufuldstændige eller unøjagtige beregninger for brugere med kortere eller længere cykluslængder eller cyklusser, hvis længde varierer mere over tid.

Der er kun begrænsede data til rådighed i tilfælde af diagnosticeret eller klinisk infertilitet. Dette kan resultere i ufuldstændige eller unøjagtige beregninger for brugere med disse lidelser.

Følgende omstændigheder kan påvirke din fysiologi og kan resultere i en unøjagtig fertilitetsstatus: uregelmæssige cyklusser, amning, uregelmæssig søvn, natarbejde, søvnløshed, brug af medicin, der påvirker din kropstemperatur, indtag af alkohol, omfattende rygning, brug af rekreative stoffer, sygdom, infektioner, ekstrem fysisk eller mental stress og rejser gennem forskellige tidszoner.

Produktbeskrivelse

Fertilitetsvindue henvender sig til brugere af Oura Ring, der har menstruationscyklusser. Funktionen hjælper brugere med at beregne de dage i cyklusen, hvor der er størst sandsynlighed for at blive gravid, så de kan planlægge på forhånd. Fertilitetsvindue hjælper også brugere med at følge og forstå deres menstruationscyklusser ved at give adgang til beregninger af forventede fremtidige hændelser og historiske data.

På tænkt anvendelse

Formålet med Fertilitetsvindue er at fortolke fysiologiske parametre som en hjælp til at beregne forventet ægløsning med det formål at forøge chancen for at blive gravid.

Fertilitetsvindue er beregnet til at blive brugt som et personligt værktøj til at følge med i sin fertilitet. Det er udviklet til at hjælpe brugere med at forstå og følge deres fertilitetsmønstre, så de bedre kan planlægge en graviditet.

Fertilitetsvindue er ikke beregnet til at blive brugt som prævention.

Erklæret formål (EU-lande)

Formålet med Fertilitetsvindue er at fortolke fysiologiske parametre som en hjælp til at beregne forventet ægløsning og øge chancen for at blive gravid (må ikke bruges som prævention).

Målgruppe og tilsigtede brugere

Den tilsigtede brugergruppe er voksne med menstruationscyklusser. Fertilitetsvindue er ikke beregnet til den del af befolkningen, der er under 18 år.

Kontraindikationer

- Fertilitetsvindue må ikke bruges som prævention. Fertilitetsvindue kan kun bruges som hjælp til at blive gravid og kan ikke bruges til at forhindre graviditet.
 - Fertilitetsvindue er ikke beregnet til:
 - den del af befolkningen, der er under 18 år
 - personer, der ikke har en naturlig temperaturvariation i løbet af deres menstruationscyklus på grund af forhold som fertilitetsbehandlinger, hormonprævention, hormonbehandling eller lægemidler, medicin eller hormoner, der påvirker den naturlige temperaturvariation.
-

Bivirkninger

Fertilitetsvindue har ingen kendte bivirkninger.

Brug af Fertilitetsvindue

Fertilitetsvindue er tilgængelig for Oura-medlemmer, som har en Oura Ring Generation 3 eller nyere. Du kan se, hvor funktionen er tilgængelig, her: [Funktioners tilgængelighed](#).

Følg disse trin for at bruge softwaren Fertilitetsvindue:

1. Opdater Oura-appen til den nyeste tilgængelige version.

- Det er med til at beskytte din app mod cybertrusler og sårbarheder. Oura anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere Oura-appen automatisk.
- Hvis din telefon kører iOS, skal du åbne App Store, søge efter Oura-appen og vælge at opdatere, hvis en opdatering er tilgængelig.
- Hvis din telefon kører Android, skal du åbne Play Store, søge efter Oura-appen og vælge at opdatere, hvis en opdatering er tilgængelig.

2. Gå til funktionen Cyklusindsigt.

- Når du har åbnet Oura-appen, skal du navigere til funktionen Cyklusindsigt.
- Derfra skal du rulle til afsnittet med forventede hændelser.

Dit fertilitetsvindue og afsnittet med forventede hændelser

Før ægløsning registreres:

- Før ægløsning registreres vil du i afsnittet med forventede hændelser bemærke visse dage med hvide cirkler med en skråstreg igennem. Disse dage er dit forventede fertilitetsvindue.
- Inden for dit forventede fertilitetsvindue vil én dag være markeret med et udfyldt hvidt æg-ikon. Det er din forventede ægløsningsdag.
- Den aktuelle dag er fremhævet med en udfyldt baggrund.

Når ægløsning bekræftes:

- Oura observerer din fysiologi i mindst to dage, før registreret ægløsning bekræftes, da der er mange faktorer, der kan forårsage en stigning i basal kropstemperatur.
- Når din cyklus bevæger sig forbi din forventede ægløsningsdag i denne bekræftelsesperiode, erstattes det udfyldte hvide æg-ikon i afsnittet med forventede hændelser med et ur-ikon.

Efter at ægløsning er registreret:

- Når Oura har bekræftet registrering af ægløsning, markeres dit bekræftede fertilitetsvindue med udfyldte hvide cirkler, og din bekræftede ægløsningsdag markeres med et æg-ikon.
- Fertilitetsvinduet går fra 5 dage før ægløsning til 1 dag efter ægløsning. Det repræsenterer de dage i din aktuelle cyklus, hvor du har størst sandsynlighed for at blive gravid.
- Dit forventede fertilitetsvindue er baseret på fysiologiske data, der er registreret af softwaren, og oplysninger, du har givet om din cyklus. Husk at logge alle dage i din menstruation for at sikre, at beregningerne er nøjagtige og opdaterede. Hvis du ikke får menstruation i løbet af en cyklus, skal du vente til slutningen af den luteale fase, hvor din temperatur falder, og registrere en cyklus med "Menstruation udeblevet". Forventet ægløsning og fertilitetsvindue kan ikke beregnes, hvis menstruationerne ikke registreres nøjagtigt.

Sådan får du vist alle forventede fremtidige hændelser i din kalender

- Afsnittet med forventede hændelser viser kun én forventet cyklushændelse ad gangen – enten dit forventede fertilitetsvindue eller din næste forventede menstruation.
- Hvis du vil se alle kommende forventede hændelser på én gang, skal du trykke på knappen "Vis kalender".
- I kalenderen kan du se dit forventede fertilitetsvindue, din forventede ægløsningsdag og din kommende menstruation samlet på ét sted.
- Dage i dit forventede fertilitetsvindue er markeret med hvide cirkler.
- Din forventede ægløsningsdag vil være markeret med et hvidt æg-ikon.
- Dagene med stiplede røde cirkler repræsenterer det interval af dage, hvor din menstruation forventes at begynde.
- Den aktuelle dag er fremhævet med en udfyldt baggrund.

Dit fertilitetsvindue og grafen over daglig temperatur

Før ægløsning registreres:

- Før ægløsning registreres, beregner Oura din forventede ægløsningsdag og dit forventede fertilitetsvindue. Dit fertilitetsvindue går fra 5 dage før din ægløsning til 1 dag efter.
- Din graf over daglig temperatur viser, hvordan din temperatur stiger og falder i forhold til din reference i løbet af din cyklus.

- Når du er i dit forventede fertilitetsvindue, angives din chance for at blive gravid som høj, og der vises et ikon med en måler med en høj aflæsning.
- Når du er uden for dit forventede fertilitetsvindue, angives din chance for at blive gravid som lav, og der vises et ikon med en måler med en lav aflæsning.
- Bemærk, at beregningerne af dine forventede hændelser kan ændre sig. Cyklusindsigt opdateres for at afspejle disse ændringer, men dine beregninger bør ikke bruges som prævention.

Efter at ægløsning registreres:

- Da der er mange faktorer, som kan forårsage en stigning i basal kropstemperatur, observerer Oura din fysiologi i mindst to dage, før registreret ægløsning bekræftes.
- Når ægløsning er registreret, markeres din bekræftede ægløsningsdag nederst på din temperaturgraf med et udfyldt hvidt æg-ikon.
- Desuden vil din chance for at blive gravid være angivet som "Ægløsning registreret".
- Når ægløsning er blevet registreret, skifter dit fertilitetsvindue fra forventet til bekræftet, og datoerne for dit fertilitetsvindue angives for resten af din cyklus. Hvis temperaturmønstrene ændrer sig senere i din cyklus, eller du ændrer en tidligere indtastning (hvis du for eksempel redigerer eller sletter en tidligere logget menstruation), kan din registrerede ægløsningsdag blive ændret.
- Når du ruller tilbage igennem tidligere dage i din cyklus, angives dine bekræftede dage i Fertilitetsvindue med et prikikon under temperaturlinjen på grafen over din daglige temperatur, og den periode, der omfatter dit fertilitetsvindue, er fremhævet med en hvid baggrund.
- Derudover angives din chance for at blive gravid som høj disse dage, og der vises et ikon med en måler med en høj aflæsning.
- Når ægløsning er registreret, vil der ikke være noget ledsagende ikon for dage uden for dit fertilitetsvindue på din graf over daglig temperatur.
- Desuden angives din chance for at blive gravid som lav, og der vises et ikon med en måler med en lav aflæsning.

Support

Hvis du ikke kan få adgang til funktionen Fertilitetsvindue, eller hvis du mener, at den ikke fungerer korrekt, kan du følge nedenstående trin:

- Læs instruktionerne i denne vejledning.
 - Kontakt Ouras Medlemssupport.
-

Indberetning af hændelser

Alvorlige hændelser, der involverer Fertilitetsvindue, skal indberettes både til Oura og til den kompetente myndighed i dit land. En "alvorlig hændelse" betyder enhver hændelse, som direkte eller indirekte har ført, kunne have ført eller kan føre til et af følgende udfald:

- en patients, brugers eller anden persons død
 - midlertidig eller varig alvorlig forringelse af en patients, brugers eller anden persons helbred
 - en alvorlig trussel mod folkesundheden.
-

Adgang til brugervejledningen

Du kan altid finde omfattende instruktioner i og oplysninger om funktionen Fertilitetsvindue i denne vejledning via Vidensvisning.

Du kan navigere til Vidensvisning ved at trykke på infoikonet ⓘ i øverste højre hjørne af appen. Vælg derefter "Brugervejledning".

Oura sender gerne en gratis papirudgave af brugervejledningen til dig. Kontakt Ouras medlemssupport. En papirudgave af brugervejledningen sendes inden for syv kalenderdage efter modtagelse af anmodningen.

Ydelsesspecifikationer


Fertilitetsvindue kan beregne fertile dage i en regelmæssig cyklus med en nøjagtighed på 70 % eller mere. Softwaren kan beregne ægløsning op til 6 dage før med et middeltal for absolut fejl på op til 3 dage.

Krav til operativsystem og hardwareplatform

Funktionen Fertilitetsvindue er kompatibel med følgende versioner af Oura Ring og telefoners operativsystemer:

- Oura Ring Generation 3 eller nyere
- Oura-appen version 7.1.0 eller nyere
- Android version 9 eller nyere
- iOS version 16.0 eller nyere.

Symboler

 CE-mærke

 Producent

 Udgivelsesdato

 Brugervejledning

 Medicinsk udstyr

 Unik udstyrsidentifikationskode

 Softwareversion

Producent



Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Finland

Denne brugervejlednings version og dato

FD-LDS12 version 6
11/2025

Unik udstyrsidentifikationskode

Den unikke udstyrsidentifikationskode (UDI) for Fertilitetsvindue består af UDI-DI (globalt handelsvarenummer) og UDI-PI (softwareversion).

UDI-DI for Fertilitetsvindue 2.x iOS: (01)06430060159877

UDI-DI for Fertilitetsvindue 2.x Android: (01)06430060159860

Historiske versioner