

Hedelmällisen ikkunan käyttöopas

Tietoa tästä käyttöoppaasta

Tämä käyttöopas koskee Hedelmällisen ikkunan versiota 2.0 ja sitä uudempia.

Käyttöopas on saatavilla seuraavilla

kielillä: [englanti](#), [espanja](#), [hollanti](#), [italia](#), [japani](#), [latvia](#), [norja](#), [puola](#), [ranska](#), [ruotsi](#), [saksa](#), [suomi](#), [tanska](#) ja [tšekki](#).

[Varoitus](#)

[Varotoimet](#)

[Tuotteen kuvaus](#)

[Käyttöaiheet](#)

[Käyttötarkoitus \(EU\)](#)

[Kohdepopulaatio ja suunnitellut käyttäjät](#)

[Vasta-aiheet](#)

[Sivuvaikutukset](#)

[Hedelmällisen ikkunan käyttö](#)

[Tuki](#)

[Häiriöistä ilmoittaminen](#)

[Käyttöohjeiden saatavuus](#)

[Suorituskykyä koskevat eritelvät](#)

[Laitteisto- ja käyttöjärjestelmävaatimukset](#)

[Symbolit](#)

[Valmistaja](#)

[Käyttöoppaan versio ja päiväys](#)

[Yksilöllinen laitetunniste](#)

[Aiemmat versiot](#)

Varoitus

Älä käytä ehkäisymenetelmänä. Hedelmällinen ikkuna on suunniteltu ja kehitetty auttamaan raskaaksi tulemisessa, ei raskauden ehkäisemisessä. Hedelmällisen ikkunan

käyttäminen sen käyttöaiheiden vastaisesti voi johtaa raskauteen. Pienet muutokset datassa voivat muuttaa hedelmällisyyden tilaa, ja hedelmöittyminen on mahdollista muulloinkin kuin ennustetun hedelmällisen ikkunan aikana.

Jos olet kiinnostunut ehkäisyvaihtoehdoista, **Oura ja Natural Cycles** ovat luoneet Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkeviraston hyväksymän digitaalisen ehkäisymenetelmän, jossa hyödynnetään Oura Ringiä.

Varotoimet

Kierroista, jotka ovat lyhyempiä kuin 21 päivää tai pidempiä kuin 35 päivää, on saatavilla vain rajallisesti dataa. Dataa on saatavilla rajallisesti niin ikään kierroista, joiden pituus vaihtelee enemmän kuin 7 päivää. Sen vuoksi ennusteet voivat olla puutteellisia tai epätarkkoja käyttäjillä, joiden kierto on tavallista lyhyempi tai pidempi tai joiden kierron pituus vaihtelee paljon.

Käytöstä diagnosoidun tai kliinisen hedelmättömyyden yhteydessä on saatavilla vain rajallisesti dataa. Tällaisissa tapauksissa käyttäjät voivat saada puutteellisia tai epätarkkoja ennusteita.

Seuraavat tekijät voivat vaikuttaa kehoosi ja aiheuttaa epätarkan arvion hedelmällisyyden tilasta: epäsäännöllinen kierto, imetys, epäsäännöllinen uni, yötyö, unettomuus, kehon lämpötilaan vaikuttava lääkitys, alkoholin käyttö, runsas tupakointi, huumeiden viihdekäyttö, sairaus, infektio, äärimmäinen fyysinen tai henkinen stressi ja aikaerorasitus.

Tuotteen kuvaus

Hedelmällinen ikkuna on tarkoitettu sellaisille Oura Ringin käyttäjille, joilla on kuukautiskierto. Ominaisuuden avulla käyttäjä voi arvioida ne kierron päivät, joiden aikana hedelmöittyminen on todennäköisintä. Lisäksi hedelmällisen ikkunan ennusteet ja historiatiedot auttavat käyttäjää seuraamaan ja ymmärtämään kuukautiskiertoaan.

Käyttöaiheet

Hedelmällisen ikkunan tarkoitus on tulkita fysiologisia muuttujia ovulaation ennakoimiseksi ja hedelmöityksen helpottamiseksi.

Hedelmällinen ikkuna on tarkoitettu käytettäväksi henkilökohtaisena hedelmällisyydenseurantavälineenä. Sen on kehitetty auttamaan yksilöitä ymmärtämään ja seuraamaan omaa hedelmällisyyttään ja auttamaan raskauden suunnittelussa.

Hedelmällistä ikkunaa ei ole tarkoitettu käytettäväksi ehkäisymenetelmänä.

Intended Käyttötarkoitus (EU)

Hedelmällinen ikkuna tulkitsee fysiologisia parametreja ovulaation ajankohdan ennustamiseksi ja hedelmöityksen helpottamiseksi (sitä ei ole tarkoitettu käytettäväksi ehkäisymenetelmänä).

Kohdepopulaatio ja suunnitellut käyttäjät

Suunniteltu käyttäjäryhmä on aikuiset, joilla on kuukautiskierto. Hedelmällistä ikkunaa ei ole tarkoitettu lapsille (alle 18-vuotiaat).

Vasta-aiheet

- Älä käytä hedelmällistä ikkunaa ehkäisymenetelmänä. Hedelmällistä ikkunaa saa käyttää vain raskaaksi tulemisen apuna, eikä sitä saa käyttää raskaudenehkäisymenetelmänä.
 - Hedelmällistä ikkunaa ei ole tarkoitettu:
 - lapsille (alle 18-vuotiaat)
 - henkilöille, joiden kehon lämpötilanvaihtelu kuukautiskierron aikana ei ole luonnollista johtuen esimerkiksi hedelmöityshoidoista, hormonaalisesta ehkäisystä, hormonikorvaushoidosta tai huumeesta, lääkkeestä tai hormonista, joka vaikuttaa kehon luonnolliseen lämpötilanvaihteluun.
-

Sivuvaikutukset

Hedelmällisellä ikkunalla ei ole tunnettuja sivuvaikutuksia.

Hedelmällisen ikkunan käyttö

Hedelmällinen ikkuna on saatavilla Oura Ring Generation 3:lle ja sitä uudemmille. Voit tarkastaa saatavuuden alueellasi artikkelista [Ominaisuuksien saatavuus](#).

Näin otat Hedelmällinen ikkuna -ohjelmiston käyttöön:

1. Päivitä Oura-sovellus uusimpaan versioon.

- Tämä auttaa suojaamaan sovellusta kyberuhilta ja haavoittuvuuksilta. Oura suosittelee sallimaan älypuhelimessa Oura-sovelluksen automaattiset päivitykset.
- Avaa iOS-järjestelmässä App Store, etsi Oura-sovellus ja valitse Päivitä, jos päivitys on saatavilla.
- Avaa Android-järjestelmässä Google Play, etsi Oura-sovellus ja valitse Päivitä, jos päivitys on saatavilla.

2. Avaa Kierron seuranta

- Avaa Oura-sovellus ja Kierron seuranta -ominaisuus.
- Vieritä kohtaan Ennusteet.

Hedelmällinen ikkuna ja Ennusteet

Ennen ovulaation havaitsemista

- Arvioidut hedelmällisen ikkunan päivät näkyvät Ennusteet-kohdassa ympyröitynä valkoisella katkoviivalla ennen ovulaation havaitsemista.
- Hedelmällisen ikkunan yksi päivä on merkitty valkoisella munakuvakkeella. Tämä on arvioitu ovulaatiopäiväsi.
- Taustavärillä korostettu päivä on nykyinen päivä

Ovulaation vahvistaminen

- Oura-sovellus tarkkailee kehosi toimintoja vähintään kahden päivän ajan ennen ovulaation havaitsemisen vahvistamista, koska kehon keskimääräisen lämpötilan nousuun voivat vaikuttaa monet tekijät.
- Vahvistamisen aikana ja kierron edetessä arvioitua ovulaatiopäivää pidemmälle Ennusteet-kohdan valkoinen munakuvake vaihtuu kellokuvakkeeseen.

Ovulaation havaitsemisen jälkeen

- Kun Oura on vahvistanut ovulaation havaitsemisen, vahvistetun hedelmällisen ikkunan päivät ympyröidään valkoisella yhtäjaksoisella viivalla ja vahvistettu ovulaatiopäivä merkitään munakuvakkeella
- Hedelmällinen ikkuna alkaa 5 päivää ennen ovulaatiota ja päättyy 1 päivä ovulaation jälkeen. Se edustaa niitä kuukautiskierron päiviä, joiden aikana hedelmöitys on todennäköisintä.
- Hedelmällinen ikkuna perustuu sovelluksen analysoimaan fysiologiseen dataan sekä kiertoasi koskevaan tietoon, jonka syötät sovellukseen itse. Muista merkitä kuukautistesi jokainen päivä, jotta ennusteet pysyvät tarkkoina ja ajan tasalla. Jos sinulla ei ole kierron aikana kuukautisia, odota luteaalivaiheen päättymiseen saakka, jolloin kehon lämpötila laskee, ja merkitse kuukautiset tunnisteella ”Ei vuotoa”. Ovulaatiota ja hedelmällistä ikkunaa ei voi ennustaa, jos kuukautisia ei merkitä tarkasti.

Kaikkien tulevien ennusteiden tarkastelu kalenterissa

- Ennusteet-kohdassa näkyy vain yksi ennustettu kierron tapahtuma kerrallaan – joko hedelmällinen ikkuna tai seuraavien kuukautisten arvioitu ajankohta.
- Jos haluat tarkastella kaikkia tulevia ennusteita, napauta Näytä kalenteri -painiketta.
- Kalenterista näet samalla kertaa arvioidun hedelmällisen ikkunasasi, ovulaatiopäivän ja seuraavien kuukautisten ajankohdan.
- Arvioidun hedelmällisen ikkunan päivät on merkitty valkoisilla ympyröillä.
- Arvioitu ovulaatiopäivä on merkitty valkoisella munakuvakkeella.
- Arvioidut kuukautisten alkamispäivät on ympyröity punaisella katkoviivalla.
- Taustavärillä korostettu päivä on nykyinen päivä.

Hedelmällinen ikkuna ja kehon lämpötilan kuvaajan päivittäinen näkymä

Ennen ovulaation havaitsemista:

- Ennen kuin ovulaatio havaitaan, Oura laatii arvioita ovulaatiopäivästä ja hedelmällisen ikkunan ajankohdasta. Hedelmällinen ikkuna alkaa 5 päivää ennen ovulaatiota ja päättyy 1 päivä ovulaation jälkeen.
- Kehon lämpötilan kuvaajan päivittäinen näkymä esittää kehon päiväkohtaiset lämpötilan vaihtelut verrattuna perustasoon kierron aikana.
- Arvioidun hedelmällisen ikkunan päivinä hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty ”Korkea”. Tätä osoittaa myös mittarikuvake, jossa on korkea lukema.

- Muina kuin arvioidun hedelmällisen ikkunan päivinä hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty ”Matala”. Tätä osoittaa myös mittarikuvake, jossa on matala lukema.
- Huomaa, että arviot voivat muuttua. Muutokset näkyvät Kierron seurannassa, mutta arvioita ei saa käyttää ehkäisymenetelmänä.

Ovulaation havaitsemisen jälkeen:

- Oura-sovellus tarkkailee kehosi toimintoja vähintään kahden päivän ajan ennen ovulaation havaitsemisen vahvistamista, koska kehon lämpötilan nousuun voivat vaikuttaa monet tekijät.
- Kun ovulaatio on havaittu, vahvistettu ovulaatiopäivä merkitään kehon lämpötilan kuvaajan alalaitaan valkoisella munakuvakkeella.
- Lisäksi hedelmöityksen todennäköisyydeksi merkitään ”Ovulaatio havaittu”.
- Kun ovulaatio on havaittu, hedelmällinen ikkuna vaihtuu arvioidusta vahvistetuksi ja hedelmällisen ikkunasasi päivät jäävät voimaan kierron loppuajaksi. Jos kehon lämpötila vaihtelee myöhemmin kierron aikana tai muutat aiempia tietoja (esimerkiksi muokkaat tai poistat kuukautismerkinnän), havaitun ovulaation päivä voi vaihtua.
- Selaamalla kierron päiviä taaksepäin näet, että vahvistetut hedelmällisen ikkunan päivät on merkitty pistekuvakkeella kehon lämpötilan kuvaajan lämpötilaviivan alapuolelle, ja hedelmällinen ikkunasasi on korostettu valkoisella taustalla.
- Lisäksi hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty ”Korkea”, ja vieressä näkyy mittarikuvake, jossa on korkea lukema.
- Ovulaation havaitsemisen jälkeen hedelmällisen ikkunan ulkopuolella olevien päivien kohdalla ei kehon lämpötilan kuvaajan päivittäisessä näkymässä näy kuvaketta.
- Lisäksi hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty ”Matala”, ja vieressä näkyy mittarikuvake, jossa on matala lukema.

Tuki

Jos et pääse käyttämään Hedelmällinen ikkuna -ominaisuutta tai epäilet vikaa, toimi näin:

- Pehdy tämän käyttöoppaan ohjeisiin.
- Ota yhteys Oura-jäsentukeen.


Häiriöistä ilmoittaminen

Hedelmällisen ikkunan vakavista toimintahäiriöistä on ilmoitettava sekä Ouralle että maasi toimivaltaiselle viranomaiselle. Vakava toimintahäiriö tarkoittaa häiriötä, joka suoraan tai välillisesti johti, saattoi johtaa tai saattaa johtaa johonkin seuraavista:

- potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema
- potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveyden väliaikainen tai pysyvä vakava heikkeneminen
- vakava uhka kansanterveydelle.

Käyttöohjeiden saatavuus

Löydät kattavat ohjeet ja tietoa Hedelmällisestä ikkunasta tästä käyttöoppaasta, jonka voit avata milloin tahansa lisätietonäkymästä.

Siirry lisätietonäkymään napauttamalla Kierron seuranta -näkyvän oikeasta yläkulmasta infokuvaketta . Valitse sitten Käyttöohjeet.

Jos haluat käyttöoppaasta paperiversion, Oura voi lähettää sen sinulle maksutta. Ota yhteys Oura-jäsentukeen. Käyttöoppaan paperiversio lähetetään 7 päivän kuluessa pyynnön vastaanottamisesta.

Suorituskykyä koskevat eritelvät

Hedelmällinen ikkuna kykenee ennustamaan säännöllisen kierron hedelmälliset päivät vähintään 70 prosentin todennäköisyydellä. Sovellus kykenee ennustamaan ovulaation jopa 6 vuorokautta etukäteen, ja keskipoikkeama on enintään 3 vuorokautta.

Laitteisto- ja käyttöjärjestelmävaatimukset

Hedelmällinen ikkuna on yhteensopiva seuraavien Oura Ring -mallien ja puhelinten käyttöjärjestelmäversioiden kanssa:

- Oura Ring Generation 3 tai uudempi
- Oura-sovellus 7.1.0 tai uudempi
- Android 9 tai uudempi

- iOS 16.0 tai uudempi

Symbolit

 CE-merkki

 Valmistaja

 Julkaisupäivä

 Käyttöopas

 Lääkinnällinen laite

 Yksilöllinen laitetunniste

 Ohjelmistoversio

Valmistaja



Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Suomi

Käyttöoppaan versio ja päiväys

FD-LDS4 versio 6
11/2025

Yksilöllinen laitetunniste

Hedelmällisen ikkunan yksilöllinen laitetunniste koostuu tunnistuksista UDI-DI (Global Trade Item Number) ja UDI-PI (ohjelmiston versio).

UDI-DI, Hedelmällinen ikkuna 2.x iOS: (01)06430060159877

UDI-DI, Hedelmällinen ikkuna 2.x Android: (01)06430060159860

Aiemmat versiot