

Gebruikershandleiding Vruchtbare periode

Over deze gebruikershandleiding

Deze gebruikershandleiding is bedoeld voor de functie Vruchtbare periode versie 2.0 en hoger.

Deze gebruikershandleiding is beschikbaar in de volgende

talen: [Deens](#), [Duits](#), [Engels](#), [Fins](#), [Frans](#), [Italiaans](#), [Japans](#), [Lets](#), [Nederlands](#), [Noors](#), [Pools](#), [Spaans](#), [Tsjechisch](#) en [Zweeds](#).

[Waarschuwing](#)

[Voorzorgsmaatregelen](#)

[Productbeschrijving](#)

[Indicaties voor gebruik](#)

[Beoogd doel \(EU-regio\)](#)

[Doelgroep en beoogde gebruikers](#)

[Contra-indicaties](#)

[Bijwerkingen](#)

[Gebruik van de functie Vruchtbare periode](#)

[Support](#)

[Incidentrapportage](#)

[De gebruikershandleiding raadplegen](#)

[Prestaties](#)

[Hardware- en systeemvereisten](#)

[Symbolen](#)

[Fabrikant](#)

[Versie en datum van deze handleiding](#)

[Unieke apparaat-ID](#)

[Historische versies](#)

Waarschuwing

Niet als anticonceptie gebruiken. De functie Vruchtbare periode is speciaal ontwikkeld als ondersteuning bij het zwanger worden en niet als hulpmiddel om zwangerschap te voorkomen. Wanneer je de functie Vruchtbare periode niet volgens de aanwijzingen gebruikt, kan dit zwangerschap tot gevolg hebben. Subtiele verschuivingen in je gegevens kunnen je vruchtbaarheidsstatus veranderen en het is mogelijk dat je buiten de voorspelde vruchtbare periode zwanger wordt.

Ben je geïnteresseerd in mogelijkheden voor anticonceptie? Kijk dan op de [website van Oura](#) voor informatie over onze samenwerking met Natural Cycles – een door de FDA toegelaten app voor anticonceptie die wordt ondersteund door de Oura Ring.

Vorzorgsmaatregelen

Voor cycli die korter zijn dan 21 dagen of langer dan 35 dagen zijn uitsluitend beperkte gegevens beschikbaar. De gegevens zijn ook beperkt voor cycli waarvan de duur meer dan 7 dagen varieert. Dit betekent dat de voorspellingen voor gebruikers met kortere of langere cycli, of cycli met een grotere variatie in tijdsduur, onvolledig of onnauwkeurig kunnen zijn.

Er zijn slechts beperkte gegevens beschikbaar voor gebruik in het geval van vastgestelde of klinische onvruchtbaarheid. Gebruikers met deze aandoeningen ontvangen mogelijk onvolledige of onnauwkeurige voorspellingen.

De volgende omstandigheden kunnen je fysiologie beïnvloeden en resulteren in een onnauwkeurige vruchtbaarheidsstatus: onregelmatige cycli, borstvoeding, onregelmatige slaap, nachtdiensten, slapeloosheid, gebruik van medicijnen die de lichaamstemperatuur beïnvloeden, alcoholgebruik, veel roken, drugsgebruik, ziekte, infecties, extreme fysieke of mentale stress en reizen door verschillende tijdzones.

Productbeschrijving

De functie Vruchtbare periode is bedoeld voor Oura Ring-gebruikers met een menstruatiecyclus. De functie geeft een schatting van de dagen tijdens de cyclus waarop de kans om zwanger te worden het grootst is, zodat je hier rekening mee kunt houden. Daarnaast helpt de functie om je menstruatiecyclus bij te houden en beter te begrijpen door voorspellingen te doen en historische gegevens te tonen.

Indicaties voor gebruik

De functie Vruchtbare periode is bedoeld om fysiologische parameters te interpreteren als hulpmiddel bij het voorspellen van de ovulatie om conceptie te vergemakkelijken.

De functie Vruchtbare periode is bedoeld voor persoonlijk gebruik als hulpmiddel bij het bijhouden van vruchtbaarheidsgelateerde informatie. Deze functie is ontwikkeld om vrouwen te helpen bij het begrijpen en registreren van hun vruchtbaarheidspatronen om het plannen van een zwangerschap te ondersteunen.

De functie Vruchtbare periode is niet bedoeld om te worden gebruikt als anticonceptie.

Beoogd doel (EU-regio)

De functie Vruchtbare periode is bedoeld om fysiologische parameters te interpreteren als hulpmiddel bij het voorspellen van de ovulatie om conceptie te vergemakkelijken (niet om te worden gebruikt voor anticonceptie).

Doelgroep en beoogde gebruikers

De beoogde doelgroep zijn volwassenen met een menstruatiecyclus. De functie Vruchtbare periode is niet bedoeld voor minderjarigen (jonger dan 18 jaar).

Contra-indicaties

- Gebruik Vruchtbare periode niet als anticonceptiemiddel. De functie kan alleen worden gebruikt als ondersteuning bij het zwanger worden en kan niet worden gebruikt om zwangerschap te voorkomen.
 - De functie Vruchtbare periode is niet bedoeld:
 - voor minderjarigen (jonger dan 18 jaar)
 - voor vrouwen die geen natuurlijke temperatuurvariatie in hun menstruatiecyclus hebben als gevolg van vruchtbaarheidsbehandelingen, hormonale anticonceptie, hormoonvervangende therapie of medicijnen, medicatie of hormonen die de natuurlijke temperatuurvariatie beïnvloeden
-

Bijwerkingen

Vruchtbare periode heeft geen vastgestelde directe bijwerkingen.

Gebruik van de functie Vruchtbare periode

Vruchtbare periode is beschikbaar voor Oura-leden met een Oura Ring Generation 3 of nieuwer. Ga voor beschikbaarheid in jouw regio naar [Beschikbaarheid van functies](#).

Volg deze stappen om de functie Vruchtbare periode te gebruiken:

1. Werk de Oura-app bij naar de nieuwste versie

- Zo blijft je app beschermd tegen cyberaanvallen en kwetsbaarheden. Oura raadt je aan om je telefoon zo in te stellen dat de Oura-app automatisch wordt bijgewerkt
- Voor iOS: ga naar de App Store op je telefoon, zoek naar de Oura-app en werk de app bij als er een update beschikbaar is
- Voor Android: open de Play Store op je telefoon, zoek naar de Oura-app en werk de app bij als er een update beschikbaar is

2. Ga naar Cyclusinzichten

- Open de Oura-app en ga naar de functie Cyclusinzichten
- Scrol vervolgens naar het gedeelte Voorspellingen

Vruchtbare periode en het gedeelte Voorspellingen

Voordat de ovulatie is gedetecteerd:

- Voordat de ovulatie is gedetecteerd, zie je in het gedeelte Voorspellingen bepaalde dagen met onderbroken witte cirkels, die je geschatte vruchtbare periode aangeven
- Binnen je geschatte vruchtbare periode wordt één dag gemarkeerd met het pictogram van een wit eitje. Dit is je geschatte ovulatie dag
- De dag met de effen achtergrond is de datum van vandaag

Tijdens het bevestigen van de ovulatie:

- Aangezien diverse factoren een stijging in je gemiddelde lichaamstemperatuur kunnen veroorzaken, observeert Oura je fysiologie minimaal twee dagen voordat

je ovulatie wordt bepaald

- Tijdens deze bevestigingsperiode wordt, wanneer de geschatte ovulatie datum is verstreken, het pictogram van een wit eitje in het gedeelte Voorspellingen vervangen door een pictogram van een klok

Nadat de ovulatie is gedetecteerd:

- Zodra Oura bevestigt dat de ovulatie is gedetecteerd, wordt je vruchtbare periode gemarkeerd door ononderbroken witte cirkels en wordt je bevestigde ovulatie dag gemarkeerd met het pictogram van een eitje
- De vruchtbare periode loopt van 5 dagen voor de ovulatie tot 1 dag na de ovulatie. Dit zijn de dagen waarop je de meeste kans hebt om zwanger te worden tijdens je huidige cyclus
- De schatting van je vruchtbare periode is gebaseerd op fysiologische gegevens die door de software zijn vastgelegd en informatie die je zelf over je cyclus hebt verstrekt. Vergeet niet om elke dag van je menstruatie in te voeren om je voorspellingen nauwkeurig en up-to-date te houden. Als je niet ongesteld wordt tijdens een cyclus, wacht dan tot het einde van je luteale fase wanneer je temperatuur daalt en voer dan 'Menstruatie overgeslagen' in. Je ovulatie en vruchtbare periode kunnen niet worden voorspeld als de menstruatie niet nauwkeurig wordt ingevoerd.

Alle voorspellingen in de kalender zien

- Het gedeelte Voorspellingen toont slechts één voorspelde cyclusgebeurtenis per keer, namelijk je geschatte vruchtbare periode of je volgende verwachte menstruatie
- Als je al je voorspellingen wilt zien, tik je op de knop Bekijk kalender
- Wanneer je eenmaal in de kalender bent, kun je je geschatte vruchtbare periode, ovulatie dag en aankomende menstruatie allemaal op één plek bekijken
- De dagen binnen je geschatte vruchtbare periode worden gemarkeerd met witte cirkels
- Je geschatte ovulatie dag wordt aangegeven met het pictogram van een wit eitje
- De dagen met een onderbroken rode rand zijn de dagen waarbinnen je menstruatie naar verwachting zal beginnen
- De dag met de effen achtergrond is de datum van vandaag

Je vruchtbare periode en de dagelijkse temperatuurgrafiek

Voordat de ovulatie is gedetecteerd:

- Voordat de ovulatie is gedetecteerd, maakt Oura schattingen voor je ovulatiedag en je vruchtbare periode. Je vruchtbare periode loopt van 5 dagen voordat je ovuleert tot 1 dag erna
- Je dagelijkse temperatuurgrafiek laat zien hoe je lichaamstemperatuur elke dag stijgt en daalt ten opzichte van je standaardwaarde tijdens je cyclus
- Op dagen dat je in je geschatte vruchtbare periode bent, wordt je kans op conceptie aangeduid als hoog, samen met een pictogram van een meter met een hoge waarde
- Op dagen dat je buiten je geschatte vruchtbare periode bent, wordt je kans op conceptie aangeduid als laag, samen met een pictogram van een meter met een lage waarde
- Hou er rekening mee dat je schattingen kunnen veranderen. Cyclusinzichten worden bijgewerkt om deze veranderingen weer te geven, maar je schattingen zijn niet bedoeld om te gebruiken om zwangerschap te voorkomen

Nadat de ovulatie is gedetecteerd:

- Aangezien diverse factoren een stijging in je lichaamstemperatuur kunnen veroorzaken, observeert Oura je fysiologie minimaal twee dagen voordat je ovulatie wordt bepaald
- Zodra de ovulatie is gedetecteerd, wordt je bevestigde ovulatiedag onderaan de temperatuurgrafiek gemarkeerd met een pictogram van een wit eitje
- Verder wordt je kans op conceptie weergegeven als Ovulatie gedetecteerd
- Nadat de ovulatie is gedetecteerd, verandert je vruchtbare periode van geschat naar bevestigd en worden de data van je vruchtbare periode bepaald voor de rest van je cyclus. Als temperatuurpatronen later in je cyclus veranderen of als een invoer uit het verleden wordt gewijzigd (door het bewerken of verwijderen van ingevoerde menstruatiegegevens), kan je gedetecteerde ovulatie datum veranderen
- Als je terugkijkt naar eerdere dagen in je cyclus, worden de bevestigde dagen van je vruchtbare periode aangeduid met een puntpictogram onder de temperatuurlijn op je dagelijkse temperatuurgrafiek en je vruchtbare periode wordt aangeduid met een witte achtergrond

- Daarnaast wordt de kans op conceptie gemarkeerd als hoog voor deze dagen, naast een pictogram van een meter met een hoge waarde
 - Nadat de ovulatie gedetecteerd is, zie je geen puntpictogram meer bij dagen buiten je vruchtbare periode op je dagelijkse temperatuurgrafiek.
 - Daarnaast wordt de kans op conceptie aangeduid als laag, naast een pictogram van een meter met een lage waarde
-

Support

Als je de functie Vruchtbare periode niet kunt openen of als je denkt dat er een storing is, volg dan de onderstaande stappen:

- Lees zorgvuldig de instructies in deze handleiding
 - Neem contact op met Oura Support
-

Incidentrapportage

Ernstige incidenten waarbij de functie Vruchtbare periode betrokken is, moeten zowel aan Oura als aan de bevoegde instantie in je land worden gemeld. Een 'ernstig incident' betekent elk incident dat direct of indirect heeft geleid, zou kunnen hebben geleid of zou kunnen leiden tot een van de volgende zaken:

- het overlijden van een patiënt, gebruiker of andere persoon
 - de tijdelijke of permanente ernstige verslechtering van de gezondheidstoestand van een patiënt, gebruiker of andere persoon
 - een ernstige bedreiging voor de volksgezondheid
-

De gebruikershandleiding raadplegen

Voor uitgebreide instructies en informatie over de functie Vruchtbare periode kun je deze handleiding op elk gewenst moment openen via de weergave Educatie.

Ga naar de weergave Educatie door in de functie op het pictogram ⓘ rechts bovenaan te tikken. Selecteer vervolgens Gebruikershandleiding.

Als je graag een papieren exemplaar van de gebruikershandleiding wilt, stuurt Oura je die gratis toe. Neem hiervoor contact op met Oura Support. Papieren

gebruiksaanwijzingen worden binnen zeven dagen na ontvangst van de aanvraag geleverd.

Prestaties


Vruchtbare periode kan vruchtbare dagen in een regelmatige cyclus voorspellen met een nauwkeurigheid van 70% of hoger. De software kan de ovulatie tot 6 dagen van tevoren voorspellen, met een gemiddelde foutmarge van maximaal 3 dagen.

Hardware- en systeemvereisten

Vruchtbare periode is compatibel met de volgende versies van de Oura Ring en besturingssystemen:

- Oura Ring Generation 3 of nieuwer
 - Oura-app versie 7.1.0 of nieuwer
 - Android versie 9 of nieuwer
 - iOS versie 16.0 of nieuwer
-

Symbolen


 CE-markering

 Fabrikant

 Releasedatum

 Gebruikershandleiding

 Medisch apparaat

 Unieke apparaat-ID

 SW-versie

Fabrikant



Oura Health Oy
Elektronikkatie 10
90590 Oulu
Finland

Versie en datum van deze handleiding

FD-LDS16 versie 3
11-2025

Unieke apparaat-ID

De unieke apparaat-ID (UDI) van Vruchtbare periode bestaat uit het UDI-DI (Global Trade Item Number) en de UDI-PI (softwareversie).

UDI-DI voor Vruchtbare periode 2.x op iOS: (01)06430060159877

UDI-DI voor Vruchtbare periode 2.x op Android: (01)06430060159860

Historische versies