

Uživatelská příručka pro Plodnou fázi

O této uživatelské příručce

Tato uživatelská příručka platí pro Plodnou fázi ve verzi 2.0 a novější.

Tato uživatelská příručka je dostupná v těchto

jazycích: [angličtina](#), [čeština](#), [dánština](#), [finština](#), [francouzština](#), [italština](#), [japonština](#), [lotyština](#), [němčina](#), [nizozemština](#), [norština](#), [polština](#), [španělština](#) a [švédština](#).

[Varování](#)

[Upozornění](#)

[Popis produktu](#)

[Indikace k použití](#)

[Zamýšlený účel \(region EU\)](#)

[Cílová populace a zamýšlení uživatelé](#)

[Kontraindikace](#)

[Vedlejší účinky](#)

[Používání Plodné fáze](#)

[Podpora](#)

[Hlášení událostí](#)

[Dostupnost návodu k použití](#)

[Specifikace funkce](#)

[Hardwarová platforma a požadavky na operační systém](#)

[Symboly](#)

[Výrobce](#)

[Verze a datum vydání této příručky](#)

[Jedinečný identifikátor zařízení](#)

[Starší verze](#)

Varování

Nepoužívejte jako formu antikoncepce. Funkce Plodná fáze byla navržena a vyvinuta specificky jako pomůcka pro početí a není nástrojem pro prevenci těhotenství.

Používání funkce Plodná fáze v rozporu s indikací může mít za následek otěhotnění. Jemné změny vašich dat mohou změnit váš stav plodnosti a je možné, že dojde k početí mimo vaše odhadované plodné dny.

Pokud se zajímáte o možnosti antikoncepce, přečtěte si na [webu Oura](#) informace o našem partnerství s aplikací Natural Cycles, které představuje digitální řešení pro nehormonální antikoncepci schválené FDA s podporou prstenu Oura Ring.

Upozornění

Pro cyklus kratší než 21 dnů nebo delší než 35 dnů jsou dostupná jen omezená data. Data jsou omezená také v případě cyklů, které se délkou liší o víc než 7 dnů. Důsledkem mohou být neúplné nebo nepřesné odhady pro uživatelky, které mají kratší či delší cyklus nebo jejichž cykly mají v průběhu času vyšší variabilitu.

Pro používání v případě diagnostikované nebo klinické neplodnosti jsou dostupná pouze omezená data. Může to vést k neúplným nebo nepřesným odhadům u uživatelék s těmito potížemi.

Na vaše fyziologické procesy mohou mít vliv následující okolnosti, v jejichž důsledku se může zobrazovat nepřesná fáze cyklu: nepravidelný cyklus, kojení, nepravidelný spánek, práce na noční směny, nespavost, užívání léků ovlivňujících teplotu, konzumace alkoholu, silné kouření, rekreační užívání drog, infekce, přílišný fyzický nebo duševní stres a cestování napříč časovými pásmy.

Popis produktu

Plodná fáze je funkce určená pro uživatelky prstenu Oura Ring, které mají menstruační cyklus. Uživatelkám pomáhá odhadnout den v rámci cyklu, kdy mají největší pravděpodobnost početí, aby si ho mohly plánovat. Díky Plodné fázi, jejím odhadům do budoucna a historickým datům mohou uživatelky také lépe sledovat menstruační cyklus a porozumět mu.

Indikace k použití

Účelem plodné fáze je interpretovat fyziologické parametry jako pomůcku k odhadům ovulace pro snadnější početí.

Plodná fáze se má používat jako osobní nástroj pro sledování plodnosti. Tato funkce byla vyvinuta, aby ženy lépe chápaly a sledovaly své vzorce plodnosti a mohly plánovat početí.

Plodná fáze není určena k používání jako antikoncepce.

Zamýšlený účel (region EU)

Účelem Plodné fáze je interpretovat fyziologické parametry k lepším odhadům ovulace pro snadnější početí (nepoužívejte ji jako formu antikoncepce).

Cílová populace a zamýšlení uživatelé

Cílová skupina uživatelů jsou dospělé ženy, které mají menstruační cyklus. Plodná fáze není určena pro pediatrickou populaci (< 18 let).

Kontraindikace

- Plodnou fázi nepoužívejte jako antikoncepci. Plodnou fázi můžete používat pouze jako pomůcku při snahách o početí a nelze ji využívat k prevenci otěhotnění.
 - Plodná fáze není určena:
 - pro pediatrickou populaci (< 18 let)
 - pro ženy, u nichž se v menstruačním cyklu neprojevuje přirozené kolísání teploty v důsledku okolností, jako je léčba neplodnosti, hormonální antikoncepce, hormonální substituční léčba nebo jakékoli drogy, léky nebo hormony, které ovlivňují přirozené výkyvy teploty
-

Vedlejší účinky

Plodná fáze nemá žádné známé přímé vedlejší účinky.

Používání Plodné fáze

Plodná fáze je k dispozici pro členky Oura s prstenem Oura Ring Generation 3 nebo starším. Co se týče dostupnosti ve vašem regionu, podívejte se prosím na stránku [Dostupnost funkce](#).

Pro používání softwaru Plodná fáze postupujte podle těchto kroků:

1. Aktualizujte si aplikaci Oura na nejnovější dostupnou verzi.

- Díky tomu bude vaše aplikace chráněna před kybernetickými bezpečnostními hrozbami a zranitelnostmi. Společnost Oura doporučuje nastavit si v chytrém telefonu automatické aktualizace aplikace Oura.
- V telefonu se systémem iOS si otevřete App Store, vyhledejte aplikaci Oura a aktualizujte ji, pokud je aktualizace dostupná.
- V telefonu se systémem Android si otevřete Play Store, vyhledejte aplikaci Oura a aktualizujte ji, pokud je aktualizace dostupná.

2. Přejděte na Přehled cyklu.

- Po spuštění aplikace Oura přejděte na funkci Přehled cyklu
- V rámci ní se posuňte do sekce Odhad

Vaše Plodná fáze a sekce Odhad

Před detekcí ovulace

- Před detekcí ovulace si v sekci Odhad můžete všimnout, že jsou některé dny označeny bílými přerušovanými kroužky, které označují odhadované plodné dny.
- V rámci odhadované plodné fáze bývá jeden den označen ikonou bílého vajíčka. To je váš odhadovaný den ovulace.
- Den zvýrazněný plným pozadím je aktuální datum.

Během potvrzování ovulace

- Aplikace Oura sleduje vaše fyziologické parametry nejméně dva dny před potvrzením detekované ovulace, protože zvýšení průměrné bazální teploty může způsobit celá řada faktorů.
- V průběhu tohoto období pro potvrzení, kdy se váš cyklus přehoupne přes odhadované datum ovulace, bílou ikonu vajíčka v sekci Odhad nahradí ikona hodin.

Po detekci ovulace

- Jakmile Oura potvrdí detekci ovulace, vaše potvrzená plodná fáze se označí plným bílým kroužkem a potvrzený den ovulace se označí ikonou vajíčka.
- Plodná fáze se pohybuje v rozmezí od 5 dnů před ovulací do 1 dne po ovulaci. Představuje interval, ve kterém máte v aktuálním cyklu největší pravděpodobnost početí.
- Váš odhad plodné fáze se opírá o fyziologická data shromážděná pomocí softwaru a o informace, které jste ke svému cyklu zadala. Pro přesné a aktuální odhady nezapomeňte zadat každý den menstruace. Pokud máte nějaký cyklus bez menstruace, počkejte do konce luteální fáze, kdy vám poklesne teplota, a zadejte „vynechanou menstruaci“. Pokud nebudete zadávat menstruaci přesně, nelze generovat odhady ovulace a plodné fáze.

Zobrazení všech budoucích odhadů ve vašem kalendáři

- V sekci Odhady se zobrazí v danou dobu odhad pouze jedné události v rámci cyklu: buď odhad plodné fáze, nebo předpokládané datum příští menstruace.
- Chcete-li se podívat na všechny odhady budoucích událostí pohromadě, klepněte na tlačítko Zobrazit kalendář.
- V kalendáři pak uvidíte společně odhad plodné fáze, den ovulace a nadcházející menstruaci.
- Dny v rámci vaší odhadované plodné fáze budou označeny bílým kruhem.
- Odhadovaný den ovulace bude označen ikonou bílého vajíčka.
- Dny označené přerušovanými červenými kruhy znázorňují odhadovaný interval začátku příští menstruace.
- Den zvýrazněný plným pozadím je aktuální datum.

Vaše Plodná fáze a graf denní teploty

Před detekcí ovulace:

- Než se detekuje ovulace, Oura generuje odhadovaný den vaší ovulace a plodnou fázi. Vaše plodná fáze se pohybuje v rozmezí od 5 dnů před ovulací do 1 dne po ovulaci.
- Graf denní teploty znázorňuje, jak vám během celého cyklu teplota každý den stoupá a klesá v porovnání s výchozí hodnotou.
- Ve dnech odhadované plodné fáze bude pravděpodobnost početí označena jako vysoká, s ikonou měřáku s vysokou hodnotou.

- Ve dnech mimo odhadovanou plodnou fázi bude pravděpodobnost početí označena jako nízká, s ikonou měřidla s nízkou hodnotou.
- Berte prosím na vědomí, že se vaše odhady můžou změnit. Přehled cyklu se v návaznosti na tyto změny aktualizuje, ale své odhady byste přesto neměla používat jako formu antikoncepce.

Po detekci ovulace:

- Vzhledem k tomu, že zvýšení teploty může způsobit mnoho faktorů, sleduje aplikace Oura vaše fyziologické parametry pomocí této metody nejméně dva dny před zjištěním ovulace.
- Jakmile dojde k detekci ovulace, váš potvrzený den ovulace bude označen pod grafem teploty bílou ikonou vajíčka.
- Kromě toho se v sekci Pravděpodobnost početí zobrazí „Detekovaná ovulace“.
- Po detekci ovulace se vaše Plodná fáze přehoupne z odhadů k potvrzení a data vaší plodné fáze budou nastavená po zbytek vašeho cyklu. Pokud se později v průběhu cyklu změní vzorce teploty nebo se změní zadání historických dat (například úpravou nebo smazáním záznamu dřívější menstruace), může se datum detekované ovulace změnit.
- Když se posunete do předešlých dnů cyklu, potvrzené plodné dny budou označeny ikonou puntíku pod svislou teplotní čarou na gradu denní teploty a interval plodné fáze bude mít bílé pozadí.
- Kromě toho bude pravděpodobnost početí v těchto dnech označena jako vysoká, vedle ikony měřáku s vysokou hodnotou.
- Po detekci ovulace nebudou dny mimo plodnou fázi na grafu denní teploty označeny žádnou ikonou.
- Kromě toho bude ve dnech mimo odhadovanou plodnou fázi pravděpodobnost početí označena jako nízká, vedle ikony měřáku s nízkou hodnotou.

Podpora

Pokud nemáte k funkci Plodná fáze přístup nebo máte podezření na chybu, postupujte podle těchto kroků:

- Seznamte se s pokyny v této příručce.
 - Kontaktujte tým péče o členy Oura
-

Hlášení událostí

Závažné události spojené s Plodnou fází je vhodné hlásit společnosti Oura a příslušnému orgánu ve vaší zemi. „Závažnou událostí“ se rozumí jakákoli událost, v důsledku které přímo či nepřímo došlo, mohlo dojít nebo by mohlo dojít k některé z následujících situací:

- úmrtí pacientů, uživatelů nebo jiných osob
- dočasné nebo trvalé závažné zhoršení zdravotního stavu pacientů, uživatelů nebo jiných osob
- vážné ohrožení veřejného zdraví

Dostupnost návodu k použití

Pro podrobné pokyny a informace o Plodné fázi se můžete kdykoli podívat do této příručky v zobrazení Informace.

Přejděte do zobrazení Informace klepnutím na ikonu ⓘ v pravém horním rohu softwarového rozhraní. Poté vyberte položku Uživatelská příručka.

Máte-li zájem o tištěnou kopii Uživatelské příručky, pošle vám ji společnost Oura zdarma. Obratě se na tým péče o členy Oura. Tištěný návod k použití vám odešleme do sedmi dnů od obdržení vaší žádosti.

Specifikace funkce

Plodná fáze odhaduje plodné dny v pravidelném cyklu s přesností od 70 %. Tento software dokáže předpovídat ovulaci až s 6denním předstihem, se střední absolutní chybou do 3 dnů.

Hardwarová platforma a požadavky na operační systém

Plodná fáze je kompatibilní s následujícími prsteny Oura Ring a verzemi operačního systému telefonu:

- Oura Ring Generation 3 nebo novější
- Aplikace Oura verze 7.1.0 nebo novější
- Android verze 9 nebo novější

- iOS verze 16.0 nebo novější

Symboly

 Označení CE

 Výrobce

 Datum vydání

 Uživatelská příručka

 Zdravotnický prostředek (Medical Device)

 Jedinečný identifikátor zařízení

 Verze SW

Výrobce



Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Finsko

Verze a datum vydání této příručky

FD-LDS15 verze 3
11/2025

Jedinečný identifikátor zařízení

Jedinečný identifikátor zařízení (UDI) Plodné fáze sestává z UDI-DI (globální číslo obchodní položky) a UDI-PI (verze softwaru).

UDI-DI Plodné fáze pro 2.x iOS: (01)06430060159877

UDI-DI Plodné fáze pro 2.x Android: (01)06430060159860

Starší verze