

# Brukerhåndbok for funksjonen Fertilitetsvindu

## Om denne brukerhåndboken

Denne brukerhåndboken gjelder for funksjonen Fertilitetsvindu, versjon 2.0 eller nyere.

Denne brukerhåndboken er tilgjengelig på følgende

språk: [dansk](#), [engelsk](#), [finsk](#), [fransk](#), [italiensk](#), [japansk](#), [latvisk](#), [nederlandsk](#), [norsk](#), [polsk](#), [spansk](#), [svensk](#), [tysk](#) og [tsjekkisk](#).

**[Advarsel](#)**

**[Forholdsregler](#)**

**[Produktbeskrivelse](#)**

**[Bruksindikasjoner](#)**

**[Tiltenkt formål \(EU-området\)](#)**

**[Målgruppe og tiltenkte brukere](#)**

**[Kontraindikasjoner](#)**

**[Bivirkninger](#)**

**[Bruke Fertilitetsvindu](#)**

**[Støtte](#)**

**[Rapportering av hendelser](#)**

**[Tilgang til bruksanvisningen](#)**

**[Ytelsesspesifikasjoner](#)**

**[Krav til maskinvareplattform og operativsystem](#)**

**[Symboler](#)**

**[Produsent](#)**

**[Versjon og dato for denne håndboken](#)**

**[Unik enhetsidentifikator](#)**

**[Historiske versjoner](#)**

---

## Advarsel

**Må ikke brukes som prevensjon.** Funksjonen Fertilitetsvindu er utformet og utviklet spesifikt som et hjelpemiddel for unnfangelse, ikke som et verktøy for å forhindre

graviditet. Hvis funksjonen Fertilitetsvindu brukes som den skal, kan det føre til graviditet. Små endringer i dataene dine kan endre fertilitetsstatusen din, og unnfangelse er mulig utenfor det beregnede fertilitetsvinduet ditt.

Hvis du er interessert i alternativer for prevensjon, kan du sjekke [Ouras nettsted](#), der du finner informasjon om partnerskapet vårt med Natural Cycles, som tilbyr FDA-godkjent digital prevensjon levert av Oura Ring.

---

## Forholdsregler

For sykluser som er kortere enn 21 dager eller lengre enn 35 dager, er kun begrensede data tilgjengelig. Data er også begrenset for sykluser som varierer med mer enn 7 dager. Dette kan føre til ufullstendige eller unøyaktige beregninger for brukere som har kortere eller lengre syklusvarigheter, eller sykluser med større variasjoner i varighet over tid.

I tilfeller med diagnostisert eller klinisk infertilitet, er kun begrensede data tilgjengelig. Dette kan føre til ufullstendige eller unøyaktige beregninger for brukere med slike tilstander.

Følgende omstendigheter kan påvirke fysiologien din og kan føre til unøyaktig fertilitetsstatus: uregelmessige sykluser, amming, uregelmessig søvn, nattarbeid, insomnia, bruk av medikamenter som påvirker kroppstemperaturen, inntak av alkohol, storrøyking, bruk av rusmidler, sykdom, infeksjoner, ekstremt fysisk eller mentalt stress og reising gjennom flere tidssoner.

---

## Produktbeskrivelse

Funksjonen Fertilitetsvindu er beregnet på brukere av Oura Ring som har menstruasjonssyklus. Den hjelper brukeren å estimere dagene i syklusen der sjansen for unnfangelse er størst, og dette hjelper brukeren med å planlegge. Fertilitetsvindu hjelper også brukeren med å følge og forstå menstruasjonssyklusen sin gjennom forhåndsregninger og historiske data.

---

## Indikasjoner

Funksjonen Fertilitetsvindu skal brukes som et hjelpemiddel til å tolke fysiologiske parametere for å beregne eggøsning med mål om å unnfange.

Fertilitetsvindu skal brukes som et personlig fertilitetsverktøy, og det er utviklet for å hjelpe folk å forstå og følge med på fertilitetsmønstrene sine, slik at det blir enklere å planlegge unnfangelse.

Funksjonen Fertilitetsvindu er ikke tiltenkt å brukes som prevensjon.

---

## **Tiltenkt formål (EU-området)**

Funksjonen Fertilitetsvindu skal brukes som et hjelpemiddel til å tolke fysiologiske parametere for å beregne eggøsning med formål om å gjøre det enklere å unnfange (skal ikke brukes som prevensjon).

---

## **Målgruppe og tiltenkte brukere**

Den tiltenkte brukergruppen er voksne med menstruasjonssyklus. Funksjonen Fertilitetsvindu er ikke tiltenkt å brukes av personer under 18 år.

---

## **Kontraindikasjoner**

- Ikke bruk funksjonen Fertilitetsvindu som prevensjon. Funksjonen skal bare brukes som et hjelpemiddel til å oppnå unnfangelse og kan ikke brukes til å hindre graviditet.
  - Funksjonen Fertilitetsvindu er ikke beregnet på å brukes av
    - personer under 18 år
    - personer som ikke har naturlige variasjoner i kroppstemperatur under menstruasjonssyklusen på grunn av forhold som fertilitetsbehandlinger, hormonell prevensjon, hormonerstatningsterapi, medikamenter, legemidler eller hormoner som påvirker den naturlige svingninger i kroppstemperatur
- 

## **Bivirkninger**

Funksjonen Fertilitetsvindu har ingen direkte bivirkninger.

---

## **Bruke Fertilitetsvindu**

Fertilitetsvindu er tilgjengelig for Oura-medlemmer som bruker Oura Ring Generation 3 eller nyere. Du finner informasjon om tilgjengelighet i ulike regioner under [Tilgjengelighet av funksjoner](#).

Følg disse trinnene for å bruke programvaren Fertilitetsvindu:

## 1. Oppdater Oura-appen til den nyeste versjonen.

- Dette hjelper med å holde appen beskyttet mot nettsikkerhetstrusler og sårbarheter. Oura anbefaler at du stiller inn telefonen din slik at Oura-appen oppdateres automatisk.
- For iOS: Åpne App Store på telefonen og søk etter Oura-appen. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, velger du å oppdatere den.
- For Android: Åpne Play Store på telefonen og søk etter Oura-appen. Hvis en oppdatering er tilgjengelig, velger du å oppdatere den.

## 2. Åpne Syklusinnsikt

- Når Oura-appen har startet, går du til funksjonen Syklusinnsikt.
- Her blar du til delen Beregninger

### **Delen Fertilitetsvindu og beregninger**

Før eggøsning er registrert

- Før eggøsningen registreres, vil du i delen Beregninger legge merke til visse dager med stiplede hvite sirkler, som indikerer estimert fertilitetsvindu
- I det beregnede fertilitetsvinduet, er én dag uthevet med et ikon av et hvitt egg. Dette er den beregnede eggøsningsdagen din.
- Dagen som er markert med en ensfarget bakgrunn, angir dagens dato

Mens eggøsningen bekreftes

- Siden det er mange faktorer som kan føre til økning i gjennomsnittlig basal kroppstemperatur, overvåker Oura fysiologien din i minst to dager før oppdagelse av eggøsning bekreftes.
- I løpet av denne bekreftelsesperioden, etter hvert som syklusen din beveger seg forbi den beregnede eggøsningsdatoen, vil ikonet av et hvitt egg i delen Beregninger bli erstattet med et ikon av en klokke

Etter at eggløsning er registrert

- Når Oura har bekreftet eggløsning, vil det bekreftede fertilitetsvinduet markeres med hvite sirkler, og den bekreftede eggløsningsdagen vil markeres med et ikon av et egg
- Fertilitetsvinduet varer fra 5 dager før eggløsning til 1 dag etter eggløsning. Det representerer antall dager der du har størst sannsynlighet for å unnfange i den inneværende syklusen.
- Beregningen av det fertile vinduet baseres på fysiologiske data innsamlet av programvaren og informasjon du oppgir om syklusen din. Husk å loggføre hver dag av menstruasjonen slik at beregningene dine er nøyaktige og oppdaterte. Hvis menstruasjonen uteblir i en syklus, må du vente til slutten av lutealfasen din – når temperaturen synker – og loggføre en menstruasjon som «menstruasjon hoppet over». Uten korrekt loggføring er det ikke mulig å beregne eggløsning eller fertilitetsvinduet.

### **Vise alle fremtidige beregninger på kalenderen**

- Delen Beregninger viser bare én beregnet syklushendelse om gangen – enten det beregnede fertilitetsvinduet ditt, eller neste forventede menstruasjon.
- Hvis du vil se alle kommende beregninger samtidig, kan du trykke på knappen Vis kalender
- Når kalenderen er åpnet, kan du se det estimerte beregnede fertilitetsvinduet ditt, eggløsningsdag og kommende menstruasjon på samme sted.
- Dagene innenfor det beregnede fertilitetsvinduet blir markert med hvite sirkler.
- Beregnet eggløsningsdag blir markert med et ikon av et hvitt egg
- Dagene som er markert med stiplede røde sirkler representerer antatt periode for menstruasjonens begynnelse
- Dagen som er markert med en ensfarget bakgrunn, angir dagens dato

### **Fertilitetsvinduet ditt og grafen over daglig temperatur**

Før eggløsning er registrert:

- Før eggløsning registreres, beregner Oura eggløsningsdagen din og fertilitetsvinduet. Fertilitetsvinduet varer i fem dager før eggløsning til én dag etter.
- Grafen Daglig temperatur viser deg hvordan temperaturen din øker og faller hver dag sammenlignet med grunnlinjen din gjennom hele syklusen.

- Når du er i det beregnede fertilitetsvinduet ditt, er «Sannsynlighet for unnfangelse» angitt som «Høy», med et ikon av en måler som viser et høyt resultat
- Når du er utenfor det beregnede fertilitetsvinduet, er «Sannsynlighet for unnfangelse» angitt som «Lav», ved siden av et ikon av en måler som viser et lavt resultat
- Vær oppmerksom på at beregningene kan endre seg. Funksjonen Syklusinnsikt oppdateres for å gjenspeile disse endringene, men beregningene må ikke brukes som prevensjon.

Etter at eggøsning er registrert:

- Siden det er mange faktorer som kan føre til økning av basal kroppstemperatur, overvåker Oura fysiologien din i minst to dager før oppdagelse av eggøsning bekreftes.
- Når eggøsning er registrert, markeres dagen for bekreftet eggøsning nederst på grafen Daglig temperatur med et helfylt ikon av et hvitt egg.
- I tillegg angis «Sannsynlighet for unnfangelse» som «Eggøsning registrert».
- Etter at eggøsningen er registrert, endres fertilitetsvinduet fra beregnet til bekreftet, og datoene i fertilitetsvinduet blir angitt for resten av syklusen. Hvis temperaturmønsteret endres senere i syklusen eller tidligere inndata endres (f.eks. hvis du redigerer eller sletter en tidligere menstruasjonsloggføring), kan den registrerte eggøsningsdatoen endres
- Når du blar tilbake gjennom forrige dager i syklusen din, vil de bekreftede dagene med fertilitetsvindu representeres av et prikkikon under temperaturlinjen på grafen for daglig temperatur, og spannet til fertilitetsvinduet vil bli uthevet med en hvit bakgrunn
- I tillegg er «Sannsynlighet for unnfangelse» angitt som «Høy» for disse dagene, ved siden av et ikon av en måler som viser et høyt resultat
- Når eggøsning er registrert, vises det ingen ledsagende ikoner for dagene utenfor fertilitetsvinduet ditt i grafen Daglig temperatur.
- I tillegg er «Sannsynlighet for unnfangelse» angitt som «Lav», ved siden av et ikon av en måler som viser et lavt resultat

---

## Støtte

Hvis du ikke kan åpne funksjonen Fertilitetsvindu, eller hvis du har mistanke om funksjonsfeil, kan du følge trinnene nedenfor:

- Gjør deg kjent med instruksjonene i denne brukerveiledningen.
  - Kontakt Ouras kundeservice.
- 


## Rapportering av hendelser

Alvorlige hendelser knyttet til funksjonen Fertilitetsvindu, skal rapporteres både til Oura og det relevante tilsynsorganet i landet ditt. Begrepet «alvorlig hendelse» omfatter enhver hendelse som direkte eller indirekte har ført til, eller kan føre til, følgende:

- en pasient, bruker eller annen person dør
  - helsen til en pasient, bruker eller annen person blir midlertidig eller permanent svekket
  - en alvorlig trussel mot folkehelsen
- 

## Tilgang til bruksanvisningen

Du finner omfattende instruksjoner og informasjon om funksjonen Fertilitetsvindu i denne brukerhåndboken. Den får du når som helst tilgang til i visningen Informasjon.

Gå til Informasjon ved å klikke på -ikonet øverst i høyre hjørne på skjermen. Velg deretter «Brukerhåndbok».

Hvis du vil ha et trykt eksemplar av brukerhåndboken, kan du få tilsendt et eksemplar fra Oura, uten ekstra kostnad. Kontakt Oura kundeservice. Den trykte brukerhåndboken sendes innen syv kalenderdager etter at vi har mottatt forespørselen fra deg.

---

## Ytelsesspesifikasjoner

Funksjonen Fertilitetsvindu kan beregne fertile dager i en regelmessig syklus med en nøyaktighet på 70 % eller høyere. Programvaren kan beregne eggløsning opptil seks dager på forhånd, med et gjennomsnittlig absolutt avvik på opptil tre dager.


---

## Krav til maskinvareplattform og operativsystem

Fertilitetsvindu er kompatibel med følgende versjoner av Oura Ring og operativsystemer for mobil:

- Oura Ring Generation 3 eller nyere
  - Oura-appversjon 7.1.0 eller nyere
  - Android-versjon 9 eller nyere
  - iOS-versjon 16.0 eller nyere
- 

## Symboler

 CE-merke

 Produsent

 Utgivelsesdato

 Brukerhåndbok

 Medisinsk utstyr

 Unik enhetsidentifikator

 Programvareversjon

---

## Produsent



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10  
90590 Oulu  
Finland

---

## Versjon og dato for denne håndboken

FD-LDS10 versjon 6  
11/2025

---

## **Unik enhetsidentifikator**

Den unike identifikatoren (UDI) for funksjonen Fertilitetsvindu består av UDI-DI (Global Trade Item Number) og UDI-PI (programvareversjon).

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

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

---

## **Historiske versjoner**