Benutzerhandbuch Fruchtbarkeitsfenster

Infos zum Benutzerhandbuch
Dieses Benutzerhandbuch gilt für die Funktion „Fruchtbares Fenster“ Version 1.1 oder höher.

Dieses Benutzerhandbuch ist in den folgenden Sprachen verfügbar: Dänisch, Englisch, Finnisch, Französisch, Deutsch, Italienisch, Japanisch, Lettisch, Norwegisch, Polnisch, Spanisch, und Schwedisch.

Warnhinweis
Vorsichtsmaßnahmen
Produktbeschreibung
Anwendungsgebiete
Verwendungszweck (Region EU)
Zielgruppe und vorgesehene Nutzer
Kontraindikationen
Nebenwirkungen
Verwendung der Funktion „Fruchtbares Fenster“
Support
Meldung von Vorfällen
Zugriff auf die Gebrauchsanweisung
Leistungsdaten
Hersteller
Version und Datum des Handbuchs
Einmalige Produktkennung (UDI)
Frühere Versionen

Warnhinweis

Nicht als Verhütungsmittel verwenden. Die Funktion „Fruchtbares Fenster“ wurde ausdrücklich als Hilfe zur Empfängnis konzipiert und nicht als Hilfsmittel zur Schwangerschaftsverhütung. Wenn du die Funktion „Fruchtbares Fenster“ entgegen den Anwendungsgebieten verwendest, kann dies zu einer Schwangerschaft führen. Geringfügige Verschiebungen deiner Werte können den Fruchtbarkeitsstatus

verändern, und eine Empfängnis ist auch außerhalb des vorhergesagten Fruchtbaren Fensters möglich.

Wenn du dich für Verhütungsmöglichkeiten interessierst, findest du auf der Website von Oura (nur auf Englisch) Informationen über unsere Partnerschaft mit Natural Cycles, die von der FDA zugelassene digitale Verhütungsmethoden in Verbindung mit dem Oura Ring anbietet.

Vorsichtsmaßnahmen

Es liegen nur begrenzte Daten für Zyklen vor, die kürzer als 21 Tage oder länger als 35 Tage sind. Auch für Zyklen, deren Länge um mehr als 7 Tage variiert, sind die Daten begrenzt. Dies kann zu unvollständigen oder ungenauen Vorhersagen für Personen mit kürzeren oder längeren Zyklen oder Zyklen mit größeren Zyklusschwankungen führen.

Es sind nur begrenzte Daten für die Verwendung bei diagnostizierter oder klinischer Unfruchtbarkeit verfügbar. Dies kann zu unvollständigen oder ungenauen Vorhersagen für Anwenderinnen mit diesen Problemen führen.

Folgende Faktoren können sich auf deine physiologischen Gegebenheiten auswirken und zu einem ungenauen Fruchtbarkeitsstatus führen: unregelmäßige Zyklen, Stillen, Schlafstörungen, Nachtschichten, Schlaflosigkeit, Einnahme von Medikamenten, welche die Temperatur beeinflussen, Alkoholkonsum, starkes Rauchen, Freizeitdrogenkonsum, Krankheit, Infektionen, extremer körperlicher oder geistiger Stress und Reisen durch verschiedene Zeitzonen.

Produktbeschreibung

Die Funktion „Fruchtbares Fenster“ ist für Oura Ring-Anwenderinnen mit Menstruationszyklus vorgesehen. Sie hilft, die Tage im Zyklus abzuschätzen, an welchen die Wahrscheinlichkeit der Empfängnis am größten ist, so dass du im Voraus planen kannst. Das Fruchtbare Fenster hilft außerdem, deine Menstruationszyklen zu beobachten und zu verstehen, indem es Zukunftsprognosen und frühere Daten zeigt.

Anwendungsgebiete

Die Funktion „Fruchtbares Fenster“ soll physiologische Parameter auswerten und so zur Erleichterung der Empfängnis bei der Vorhersage des Eisprungs helfen.

Das Fruchtbare Fenster ist für die Verwendung als persönliches Instrument zur Überwachung der Fruchtbarkeit vorgesehen. Es wurde zur Unterstützung für Frauen entwickelt, die ihr Fruchtbarkeitsmuster nachvollziehen und verfolgen und eine Schwangerschaft planen möchten.

Die Funktion „Fruchtbares Fenster“ ist nicht zur Verwendung als Verhütungsmethode vorgesehen.

Verwendungszweck (Region EU)

Das Fruchtbare Fenster dient der Interpretation physiologischer Parameter als Hilfsmittel für die Prognose des Eisprungs, um die Empfängnis zu erleichtern (nicht zur Verhütung).

Zielgruppe und vorgesehene Nutzer

Die vorgesehene Benutzergruppe sind erwachsene Frauen mit Menstruationszyklus. Das Fruchtbare Fenster ist nicht für Kinder und Jugendliche (< 18 Jahre) gedacht.

Kontraindikationen

- Benutze das Fruchtbare Fenster nicht als Verhütungsmittel. Das Fruchtbare Fenster darf nur als Hilfsmittel zur Empfängnis verwendet werden und nicht zur Verhütung einer Schwangerschaft.
- Das Fruchtbare Fenster ist für folgende Personengruppen nicht vorgesehen:
  - Kinder und Jugendliche (< 18 Jahre)
  - Personen, die aufgrund von Faktoren wie Kinderwunschbehandlungen, hormoneller Empfängnisverhütung, Hormonersatztherapien oder Drogen, Medikamenten oder Hormonen, welche die natürlichen Temperaturschwankungen beeinflussen, keine natürlichen Temperaturschwankungen im Menstruationszyklus haben

---

Nebenwirkungen

Die Funktion „Fruchtbares Fenster“ hat keine bekannten unmittelbaren Nebenwirkungen.

Verwendung der Funktion „Fruchtbares Fenster“

Das Fruchtbare Fenster ist für Oura-Mitglieder mit einem Oura Ring der 3. Generation oder höher verfügbar. Die Verfügbarkeit in deiner Region findest du unter Verfügbarkeit der Funktion.

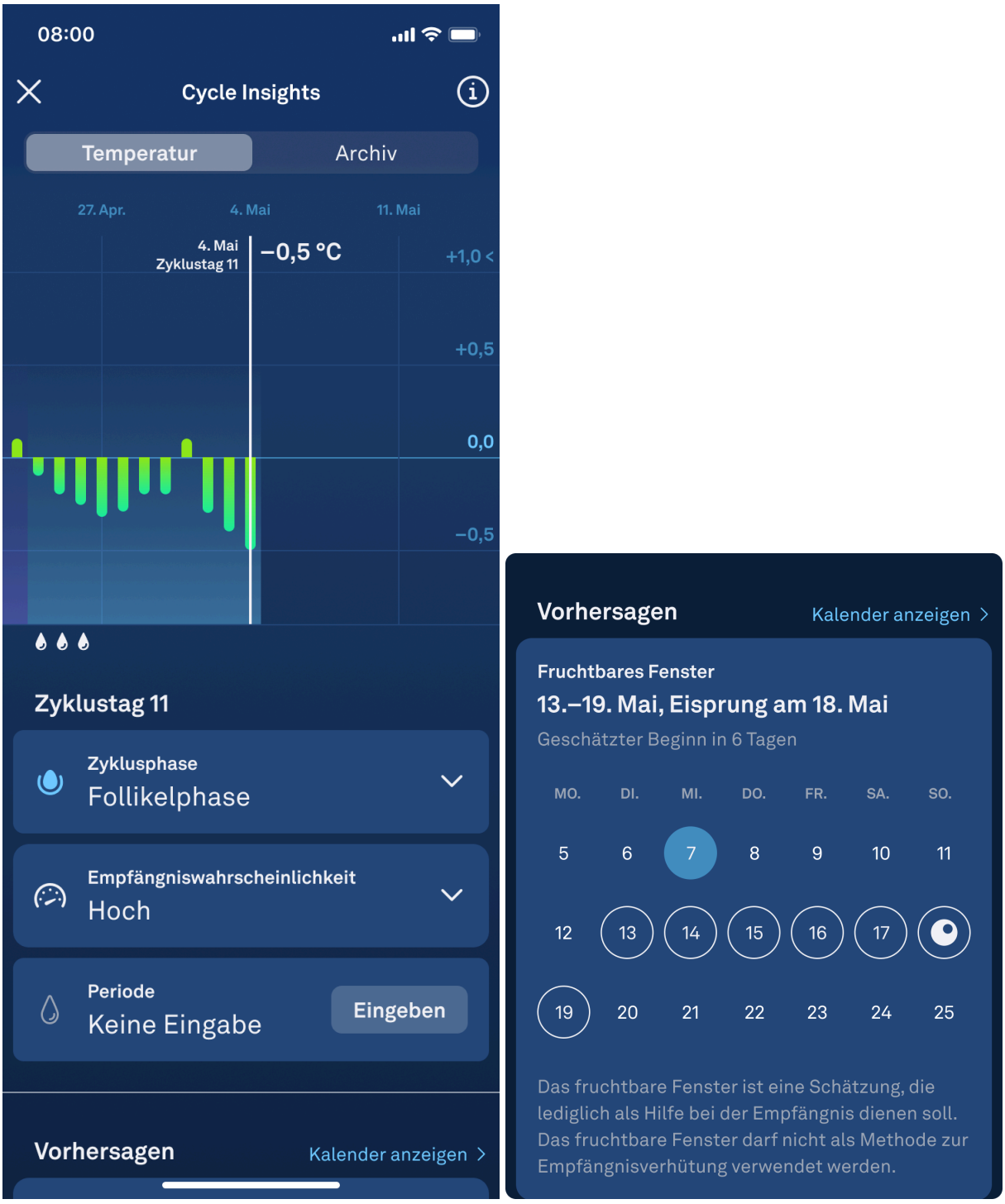
Bitte führe die folgenden Schritte aus, wenn du die Software „Fruchtbares Fenster“ verwenden möchtest:

1. Aktualisiere deine Oura-App auf die neueste Version

- Dadurch wird deine App vor Cybersecurity-Bedrohungen und Sicherheitslücken geschützt. Oura empfiehlt, dein Smartphone so einzustellen, dass die Oura-App automatisch aktualisiert wird.
- Wenn du ein iOS-Betriebssystem hast, öffne auf deinem Smartphone den „App Store“, suche dort nach der Oura-App und wähle die Aktualisierungsoption, wenn ein Update verfügbar ist.
- Wenn du ein Android-Betriebssystem hast, öffne auf deinem Smartphone den „Play Store“, suche nach der Oura-App und wähle die Aktualisierungsoption, wenn ein Update verfügbar ist.

2. Gebe Cycle Insights ein

- Navigiere nach dem Start der Oura-App zur Funktion „Cycle Insights“
- Scrolle von dort zum Bereich „Vorhersagen“.



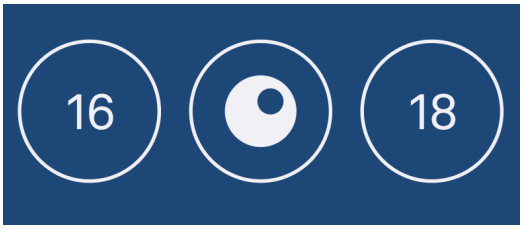
3. Bestimmung deines Fruchtbaren Fensters:

- Im Bereich „Vorhersagen“ siehst du, dass bestimmte Tage weiß eingekreist sind. Diese Kreise zeigen dein geschätztes Fruchtbares Fenster an.
- Das Fruchtbare Fenster reicht von 5 Tagen vor dem Eisprung bis 1 Tag nach dem Eisprung. Es zeigt die Tage an, an welchen du im aktuellen Zyklus am wahrscheinlichsten schwanger werden kannst.
- Die Schätzung des Fruchtbaren Fensters basiert auf den physiologischen Daten, die von der Software erfasst werden, und auf den Angaben, die du zu deinem Zyklus machst. Denke daran, jeden Tag deiner Menstruation aufzuzeichnen, um

genau und aktuell zu bleiben. Wenn du während eines Zyklus keine Menstruation hast, warte bis zum Ende der Lutealphase, wenn deine Temperatur sinkt, und protokolliere eine Periode ohne Menstruation. Der Eisprung und das Fruchtbare Fenster können nicht vorhergesagt werden, wenn die Menstruation nicht genau protokolliert wird.
- Im Bereich „Vorhersagen“ siehst du außerdem einen hellblau markierten Tag. Dieser kennzeichnet das heutige Datum.

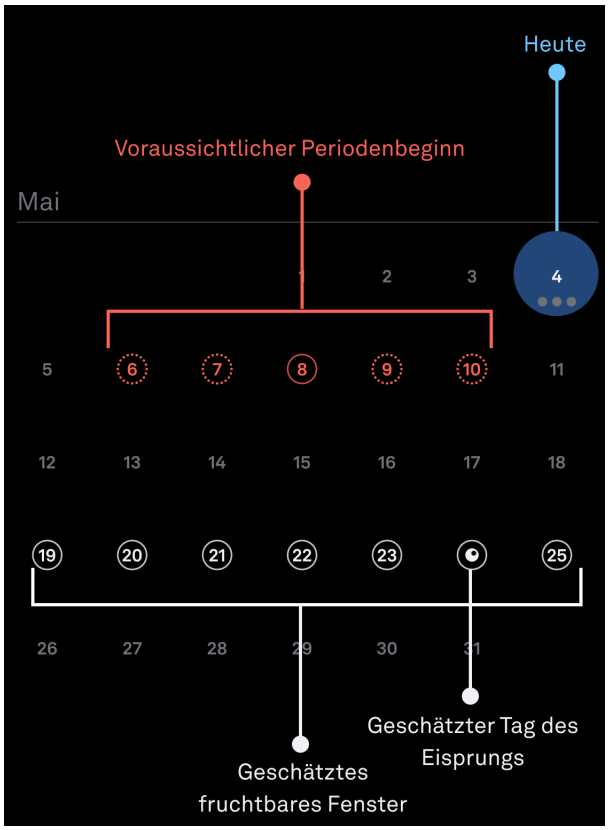
4. Dein geschätzter Tag des Eisprungs

- Innerhalb deines geschätzten Fruchtbaren Fensters wird ein Tag mit einem durchgefärbten, weißen Ei-Symbol gekennzeichnet. Dies ist der geschätzte Tag deines Eisprungs.



Alle zukünftigen Vorhersagen in deinem Kalender sehen

- Der Bereich „Vorhersagen“ zeigt jeweils nur ein vorhergesagtes Zyklusereignis an – entweder dein geschätztes Fruchtbares Fenster oder deine nächste erwartete Menstruation.
- Wenn du alle deine Vorhersagen auf einmal sehen möchtest, tippe auf die blaue Schaltfläche „Kalender anzeigen“.
- In deinem Kalender kannst du dein geschätztes Fruchtbares Fenster, den Tag des Eisprungs und die bevorstehende Menstruation auf einen Blick sehen.
- Die Tage innerhalb deines geschätzten Fruchtbaren Fensters werden mit weißen Kreisen markiert. Der geschätzte Tag des Eisprungs wird mit einem durchgefärbten, weißen Ei-Symbol gekennzeichnet.
- Die rot eingekreisten Tage stellen den Zeitraum dar, in dem deine Menstruation voraussichtlich beginnen wird.
- Der hellblau markierte Tag zeigt das aktuelle Datum an.



Dein Fruchtbares Fenster und das tägliche Temperaturdiagramm

Bevor der Eisprung erkannt wird:

- Bevor der Eisprung erkannt wird, erstellt Oura Schätzungen für den Tag des Eisprungs und dein Fruchtbares Fenster. Dein Fruchtbares Fenster erstreckt sich von 5 Tagen vor dem Eisprung bis 1 Tag danach.
- Deine tägliche Temperaturkurve zeigt, wie deine Temperatur jeden Tag im Vergleich zur Ausgangstemperatur während deines Zyklus steigt und fällt.
- An Tagen, an denen du dich im geschätzten Fruchtbaren Fenster befindest, wird deine „Empfängniswahrscheinlichkeit“ als „Hoch“ gekennzeichnet, begleitet vom Symbol eines Messgeräts mit einem hohen Messwert.

- Wenn du dich außerhalb des geschätzten Fruchtbaren Fensters befindest, wird deine „Empfängniswahrscheinlichkeit“ als „Gering“ gekennzeichnet, begleitet vom Symbol eines Messgeräts mit einem niedrigen Messwert.
- Bitte beachte, dass sich deine Schätzungen ändern können. Die Cycle Insights werden aktualisiert, um diese Änderungen widerzuspiegeln, dennoch sollten die Schätzungen nicht als Verhütungsmethode verwendet werden.

Nachdem der Eisprung erkannt wurde:

- Oura beobachtet deine Physiologie mindestens zwei Tage lang, bevor der Eisprung bestätigt wird, da viele Faktoren zu einem Anstieg der basalen Körpertemperatur beitragen können.
- Nachdem der Eisprung erkannt wurde, wird der bestätigte Tag deines Eisprungs unter dem Temperaturdiagramm mit einem durchgefärbten, weißen Ei-Symbol angezeigt.
- Außerdem wird deine „Empfängniswahrscheinlichkeit“ als „Eisprung erkannt“ gekennzeichnet.

- Nachdem der Eisprung erkannt wurde, wird dein Fruchtbares Fenster von „geschätzt“ auf „bestätigt“ geändert, und die Daten deines Fruchtbaren Fensters sind für den Rest deines Zyklus festgelegt.
- Wenn du durch die vorherigen Tage deines Zyklus scrollst, wird dein bestätigtes Fruchtbares Fenster als Punkt unter der Temperaturlinie in deinem täglichen Temperaturdiagramm angezeigt und die Dauer deines Fruchtbaren Fenster wird durch einen weißen Hintergrund markiert.
- Außerdem wird für diese Tage die „Empfängniswahrscheinlichkeit“ als „Hoch“ markiert, begleitet vom Symbol eines Messgeräts mit einem hohen Messwert.

- Nachdem der Eisprung erkannt wurde, wird für Tage außerhalb deines Fruchtbaren Fensters kein begleitendes Symbol in deinem täglichen Temperaturdiagramm angezeigt.
- Darüber hinaus wird deine „Empfängniswahrscheinlichkeit“ als „Gering“ markiert, begleitet vom Symbol eines Messgeräts mit einem niedrigen Messwert.

Support

Wenn du keinen Zugriff auf die Funktion „Fruchtbares Fenster“ hast oder eine Fehlfunktion vermutest, befolge bitte die folgenden Schritte:

- Mach dich mit den Anweisungen in dieser Anleitung vertraut.
- Kontaktiere das Oura-Mitgliedersupportteam.

Meldung von Vorfällen

Schwerwiegende Vorfälle im Zusammenhang mit der Funktion „Fruchtbares Fenster“ sollten sowohl Oura als auch der zuständigen Behörde in deinem Land gemeldet werden. Ein „schwerwiegender Vorfall“ ist jeder Vorfall, der direkt oder indirekt zu einem der folgenden Ereignisse geführt hat, geführt haben könnte oder führen könnte:

- Tod eines Patienten, Nutzers oder einer anderen Person
- vorübergehende oder dauerhafte ernsthafte Verschlechterung des Gesundheitszustands eines Patienten, Nutzers oder einer anderen Person
- ernsthafte Bedrohung der öffentlichen Gesundheit

Zugriff auf die Gebrauchsanweisung

Für eine umfassende Anleitung und Informationen über die Funktion „Fruchtbares Fenster“ kannst du dieses Handbuch jederzeit über die Bildungsansicht aufrufen.

Navigiere zur Bildungsansicht, indem du oben rechts auf der Softwareoberfläche auf das ⓘ tippst. Wähle dann „Benutzerhandbuch“.

Wenn du eine Kopie des Benutzerhandbuchs in Papierform möchtest, schickt dir Oura diese kostenlos zu. Wende dich an das Oura-Mitgliedersupportteam. Die Gebrauchsanweisung in Papierform wird innerhalb von sieben Kalendertagen nach Eingang der Anfrage bereitgestellt.

Leistungsdaten

Die Funktion „Fruchtbares Fenster“ kann die fruchtbaren Tage in einem regulären Zyklus mit einer Genauigkeit von mindestens 70 % vorhersagen. Die Software kann den Eisprung bis zu 6 Tage im Voraus vorhersagen, mit einem mittleren absoluten Fehler von bis zu 3 Tagen.

Symbole

CE CE-Kennzeichnung

Hersteller

Veröffentlichungsdatum

Benutzerhandbuch

MD Medizinprodukt

UDI Einmalige Produktkennung (UDI)

LOT SW-Version

Hersteller

Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Finnland

Version und Datum des Handbuchs

FD-LDS6 Version 2
12/2024

Einmalige Produktkennung (UDI)

Die einmalige Produktkennung (Unique Device Identifier, UDI) für die Funktion „Fruchtbares Fenster“ setzt sich aus der UDI-DI (Global Trade Item Number) und der UDI-PI (Softwareversion) zusammen.

UDI-DI für Fruchtbares Fenster iOS: (01)06430060159990

UDI-DI für Fruchtbares Fenster Android: (01)06430060159983

Frühere Versionen