

Brukerhåndbok for funksjonen Fertilitetsvindu

Om denne brukerhåndboken

Denne brukerhåndboken gjelder for funksjonen Fertilitetsvindu, versjon 1.1 eller nyere.

Denne brukerhåndboken er tilgjengelig på følgende

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

[Advarsel](#)

[Forholdsregler](#)

[Produktbeskrivelse](#)

[Indikasjoner](#)

[Tiltenkt formål \(EU-området\)](#)

[Målpopulasjon og tiltenkte brukere](#)

[Kontraindikasjoner](#)

[Bivirkninger](#)

[Bruke funksjonen Fertilitetsvindu](#)

[Støtte](#)

[Rapportering av hendelser](#)

[Tilgang til bruksanvisningen](#)

[Ytelsesspesifikasjoner](#)

[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 \(kun på engelsk\)](#), 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, insomni, 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 eggløsning 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 eggløsning 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 den pediatriske populasjonen (<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
 - den pediatriske populasjonen (<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 funksjonen Fertilitetsvindu

Fertilitetsvindu er tilgjengelig for Oura-medlemmer som bruker Oura Ring generasjon 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 blir du til delen Beregninger.



3. Fastsetting av det fertile vinduet ditt:

- I delen Beregninger ser du at enkelte dager er uthevet med en hvit sirkel. Dette angir det beregnede fertile vinduet ditt.
- Det fertile vinduet varer fra 5 dager før egglosning til 1 dag etter egglosning. Det representerer antall dager der du har størst sannsynlighet for å unngange 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 «ingen blødning». Uten korrekt loggføring er det ikke mulig å beregne eggøsning eller det fertile vinduet.

- I delen Beregninger, ser du også én dag uthevet i lyseblått. Dette er dagens dato.

4. Den beregnede eggøsningsdagen din.

- I det beregnede fertile vinduet er én dag uthevet med et helfylt ikon av et hvitt egg. Dette er den beregnede eggøsningsdagen din.



Vise alle fremtidige beregninger på kalenderen

- Delen Beregninger viser bare én beregnet syklushendelse om gangen – enten det beregnede fertile vinduet ditt, eller neste forventede menstruasjon.
- Hvis du vil se alle kommende beregninger samtidig, kan du trykke på den blå knappen Vis kalender.
- Når kalenderen er åpnet, kan du se det estimerte beregnede fertile vinduet ditt, eggøsningsdag og kommende menstruasjon på samme sted.
- Dagene i det beregnede fertile vinduet er uthevet med hvite ringer. Den beregnede eggøsningsdagen er uthevet med et helfylt ikon av et hvitt egg.
- Dagene med røde sirkler representerer de dagene der menstruasjonen er beregnet å starte.
- Dagen uthevet i lyseblått indikerer dagens dato.



Fertilitetsvinduet ditt og grafen over daglig temperatur

Før eggløsning er registrert:

- Før eggløsning registreres, beregner Oura egglossningsdagen din og det fertile vinduet. Det fertile vinduet varer i 5 dager før eggløsning til 1 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 fertile vinduet ditt, er Sjanse for unnfangelse angitt som Høy, med et ikon av en måler som viser et høyt resultat



- Når du er utenfor det beregnede fertile vinduet, er Sjans 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 Syklusinnsett oppdateres for å gjenspeile disse endringene, men beregningene må ikke brukes som prevensjon.



Etter at egglosning er registrert:

- Siden det er mange faktorer som kan føre til økning i basal kroppstemperatur, overvåker Oura fysiologien din i minst to dager før egglosning bekreftes.
- Når egglosning er registrert, markeres dagen for bekreftet egglosning nederst på grafen Daglig temperatur med et helfyllt ikon av et hvitt egg.
- I tillegg angis Sjansen for unngangelse som Egglosning registrert.



- Når egglosning er registrert, endres det fertile vinduet ditt fra «beregnet» til «bekreftet», og datoene for det fertile vinduet fastsettes for resten av syklusen din.
- 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 Sjanser for unngangelse 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 det fertile vinduet ditt i grafen Daglig temperatur.
- I tillegg er Sjans for unnfangelse angitt som Lav, ved siden av et ikon av en måler som viser et lavt resultat



Brukerstøtte

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 skjermbildet. Velg deretter «Brukerhåndbok».

Hvis du vil ha et trykt eksemplar av brukerhåndboken, kan du få tilsent et eksemplar fra Oura, uten ekstra kostnad. Kontakt Oura kundeservice. Den trykte brukerhåndboken sendes innen 7 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 6 dager på forhånd, med et gjennomsnittlig absolutt avvik på opptil 3 dager.

Symboler

 CE-merke

 Produsent

 Utgivelsesdato

 Brukerhåndbok

MD Medisinsk utstyr

UDI Unik enhetsidentifikator

LOT Programvareversjon

Produsent



Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Finland

Versjon og dato for denne håndboken

FD-LDS10 versjon 2
12/2024

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 iOS: (01)06430060159990

UDI-DI for Fertilitetsvindu Android: (01)06430060159983

Historiske versjoner