

Brugervejledning til Fertilitetsvindue

Om denne brugervejledning

Denne brugervejledning er til Fertilitetsvindue version 1.0 eller nyere.

Denne brugervejledning fås på følgende

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

[Advarsel](#)

[Forholdsregler](#)

[Produktbeskrivelse](#)

[Tilsligtet anvendelse](#)

[Erklæret formål \(EU-lande\)](#)

[Målgruppe og tilsligtede brugere](#)

[Kontraindikationer](#)

[Bivirkninger](#)

[Brug af Fertilitetsvindue](#)

[Support](#)

[Indberetning af hændelser](#)

[Adgang til brugervejledningen](#)

[Ydelsesspecifikationer](#)

[Producent](#)

[Denne brugervejlednings version og dato](#)

[Unik udstyrsidentifikationskode](#)

Advarsel

Må ikke bruges som prævention. Funktionen Fertilitetsvindue er specifikt tiltænkt og udviklet som en hjælp til at blive gravid og ikke som et redskab til at undgå at blive gravid. Brug af funktionen Fertilitetsvindue til andet end det erklærede formål kan resultere i graviditet. Små udsving i dine data kan ændre din fertilitetsstatus, og du kan blive gravid uden for dit forventede fertilitetsvindue.

Hvis du er interesseret i præventionsmuligheder, kan du på [Ouras websted](#) (kun på engelsk) læse om vores partnerskab med Natural Cycles, som tilbyder digital

prævention godkendt af FDA med Oura Ring.

Forholdsregler

Der er kun begrænsede data for cyklusser med en varighed på under 21 dage eller over 35 dage. Data er også begrænsede for cyklusser, hvis længde varierer med mere end 7 dage. Det kan resultere i ufuldstændige eller unøjagtige beregninger for brugere med kortere eller længere cykluslængder eller cyklusser, hvis længde varierer mere over tid.

Der er kun begrænsede data til rådighed i tilfælde af diagnosticeret eller klinisk infertilitet. Dette kan resultere i ufuldstændige eller unøjagtige beregninger for brugere med disse lidelser.

Følgende omstændigheder kan påvirke din fysiologi og kan resultere i en unøjagtig fertilitetsstatus: Uregelmæssige cyklusser, amning, uregelmæssig søvn, natarbejde, søvnløshed, brug af medicin, der påvirker din kropstemperatur, indtag af alkohol, omfattende rygning, brug af rekreative stoffer, sygdom, infektioner, ekstrem fysisk eller mental stress og rejser gennem forskellige tidszoner.

Produktbeskrivelse

Fertilitetsvindue henvender sig til brugere af Oura Ring, der har menstruationscyklusser. Funktionen hjælper brugere med at beregne de dage i cyklussen, hvor der er størst sandsynlighed for at blive gravid, så de kan planlægge på forhånd. Fertilitetsvindue hjælper også brugere med at følge og forstå deres menstruationscyklusser ved at give adgang til beregninger af forventede fremtidige hændelser og historiske data.

På tænkt anvendelse

Formålet med fertilitetsvinduet er at fortolke fysiologiske parametre som en hjælp til at beregne forventet ægløsning for en større chance for at blive gravid.

Fertilitetsvindue er beregnet til at blive brugt som et personligt værktøj til at følge med i sin fertilitet. Det er udviklet til at hjælpe brugere med at forstå og følge deres fertilitetsmønstre som en hjælp til at planlægge en graviditet.

Fertilitetsvindue er ikke beregnet til at blive brugt som prævention.

Erklæret formål (EU-lande)

Formålet med Fertilitetsvindue er at fortolke fysiologiske parametre som en hjælp til at beregne forventet ægløsning og øge chancen for at blive gravid (må ikke bruges som prævention).

Målgruppe og tilsigtede brugere

Den tilsigtede brugergruppe er voksne med menstruationscyklusser. Fertilitetsvindue er ikke beregnet til den del af befolkningen, der er under 18 år.

Kontraindikationer

- Fertilitetsvindue må ikke bruges som prævention. Fertilitetsvindue kan kun bruges som hjælp til at blive gravid og kan ikke bruges til at forhindre graviditet.
 - Fertilitetsvindue er ikke beregnet til:
 - den del af befolkningen, der er under 18 år
 - personer, der ikke har en naturlig temperaturvariation i løbet af deres menstruationscyklus på grund af forhold som fertilitetsbehandlinger, hormonprævention, hormonbehandling eller lægemidler, medicin eller hormoner, der påvirker den naturlige temperaturvariation.
-

Bivirkninger

Fertilitetsvindue har ingen kendte bivirkninger.

Brug af Fertilitetsvindue

Fertilitetsvindue er tilgængelig for Oura-medlemmer, som har en Oura Ring fra 3. generation eller nyere. Du kan se, hvor funktionen er tilgængelig, her: [Funktioners tilgængelighed](#).

Følg disse trin for at bruge Fertilitetsvindue-softwaren:

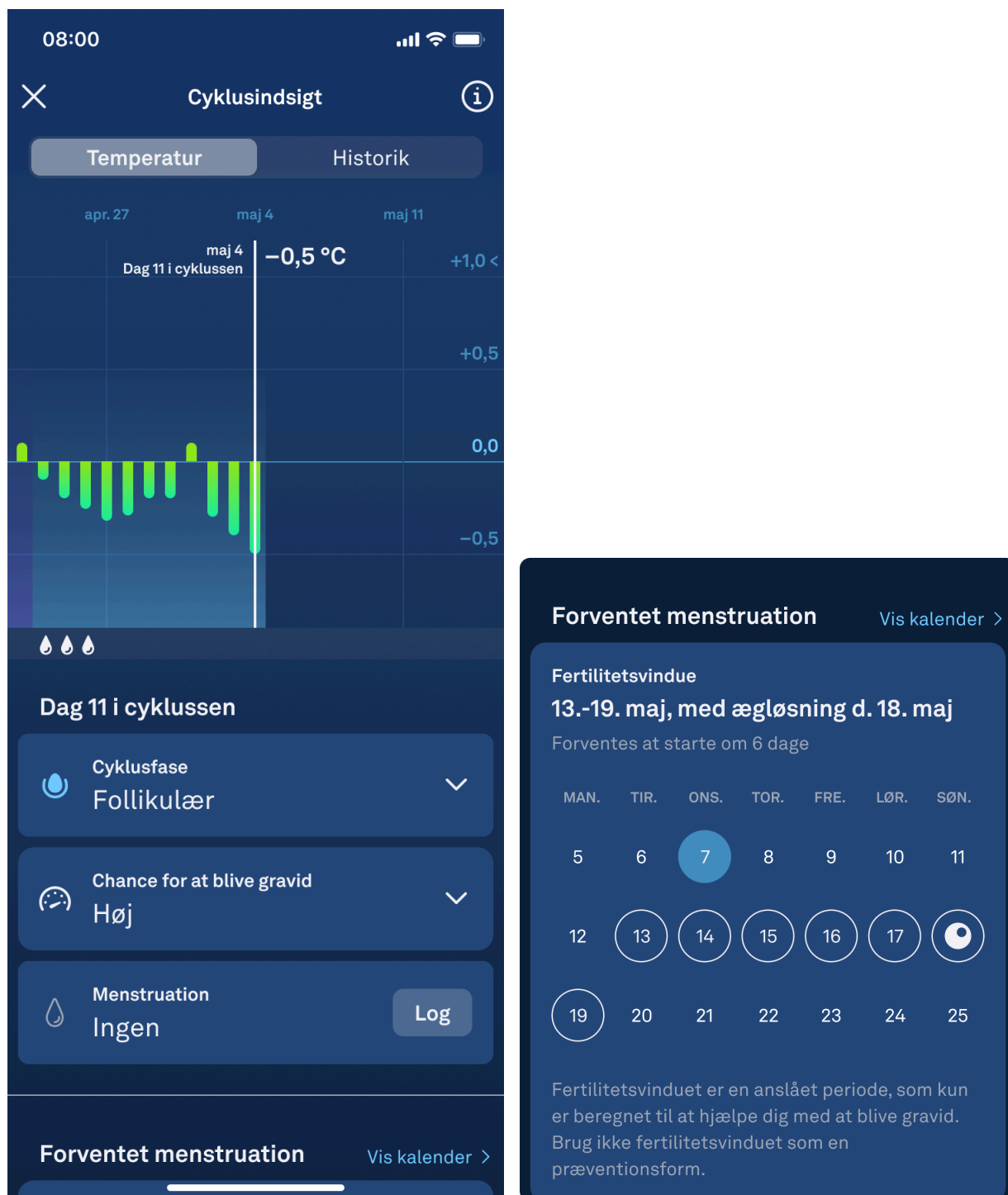
1. Opdater din Oura-app til den nyeste tilgængelige version.

- Det vil hjælpe med at beskytte din app mod cybertrusler og sårbarheder. Oura anbefaler, at du indstiller din smartphone til at opdatere Oura-appen automatisk.

- Hvis din telefon kører iOS, skal du åbne App Store, søge efter Oura-appen og vælge at opdatere, hvis en opdatering er tilgængelig.
- Hvis din telefon kører Android, skal du åbne Play Store, søge efter Oura-appen og vælge at opdatere, hvis en opdatering er tilgængelig.

2. Gå til funktionen Cyklusindsigt

- Når du har åbnet Oura-appen, skal du navigere til funktionen Cyklusindsigt.
- Derfra skal du rulle til afsnittet med forventede hændelser.

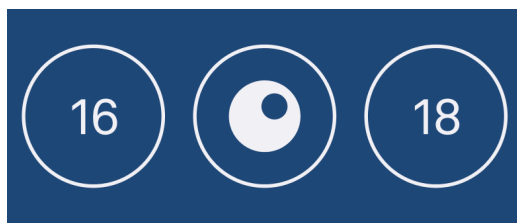


3. Sådan bestemmer du dit fertilitetsvindue:

- I afsnittet med forventede hændelser kan du se, at visse dage er markeret med en hvid cirkel. Disse dage er dit forventede fertilitetsvindue.
- Fertilitetsvinduet går fra 5 dage før ægløsning til 1 dag efter ægløsning. Det repræsenterer de dage i din aktuelle cyklus, hvor du har størst sandsynlighed for at blive gravid.
- Dit forventede fertilitetsvindue er baseret på fysiologiske data, der er registreret af softwaren, og oplysninger, du har givet om din cyklus. Husk at logge alle dage i din menstruation for at sikre, at beregningerne er nøjagtige og opdaterede. Hvis du ikke får menstruation i løbet af en cyklus, skal du vente til slutningen af den luteale fase, hvor din temperatur falder, og registrere en cyklus med "ingen blødning". Forventet ægløsning og fertilitetsvindue kan ikke beregnes, hvis menstruationerne ikke registreres nøjagtigt.
- I afsnittet med forventede hændelser vil du også se en dag fremhævet med lyseblåt. Dette angiver dags dato.

4. Forventet ægløsningsdag

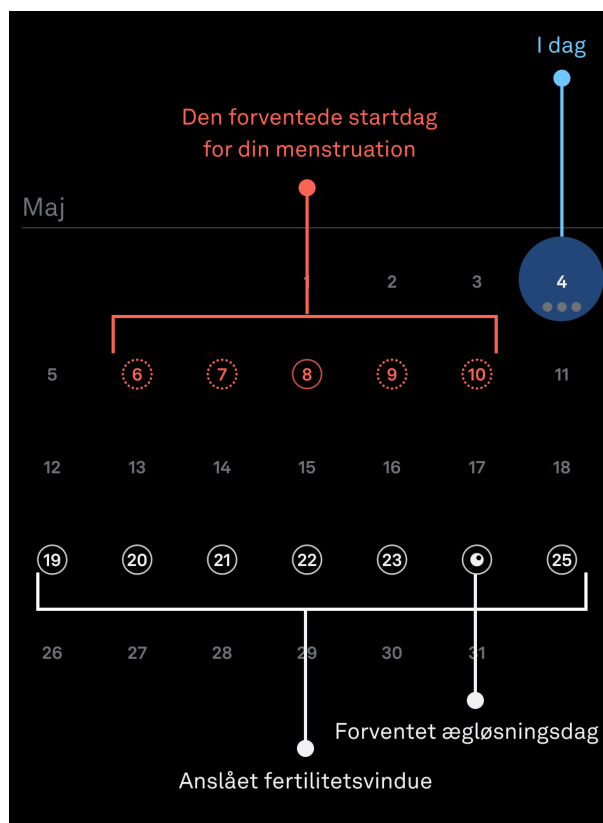
- Inden for dit forventede fertilitetsvindue vil én dag være markeret med et udfyldt hvidt æg-ikon. Det er din forventede ægløsningsdag.



Sådan får du vist alle forventede fremtidige hændelser i din kalender

- Afsnittet med forventede hændelser viser kun én forventet cyklushændelse ad gangen – enten dit forventede fertilitetsvindue eller din næste forventede menstruation.
- Hvis du vil se alle kommende forventede hændelser på én gang, skal du trykke på den blå knap "Vis kalender".
- I kalenderen kan du se dit forventede fertilitetsvindue, din forventede ægløsningsdag og din kommende menstruation samlet på ét sted.
- Dagene i dit forventede fertilitetsvindue vil være markeret med hvide cirkler. Din forventede ægløsningsdag vil være markeret med et udfyldt hvidt æg-ikon.
- Dagene med røde cirkler repræsenterer det interval af dage, hvor din menstruation forventes at begynde.

- Den dag, der er fremhævet med lyseblåt, angiver dags dato.



Dit fertilitetsvindue og grafen over daglig temperatur

Før ægløsning registreres:

- Før ægløsning registreres, beregner Oura din forventede ægløsningsdag og dit forventede fertilitetsvindue. Dit fertilitetsvindue går fra 5 dage før din ægløsning til 1 dag efter.
- Din graf over daglig temperatur viser, hvordan din temperatur stiger og falder i forhold til din reference i løbet af din cyklus.
- Når du er i dit forventede fertilitetsvindue, markeres din chance for at blive gravid som høj, og der vises et ikon med en måler med en lav aflæsning.



- Når du er uden for dit forventede fertilitetsvindue, markeres din "Chance for at blive gravid" som "Lav", og der vises et ikon med en måler med en lav aflæsning.
- Bemærk, at beregningerne af dine forventede hændelser kan ændre sig. Cyklusindsigt opdateres for at afspejle disse ændringer, men dine beregninger bør ikke bruges som prævention.



Efter at ægløsning registreres:

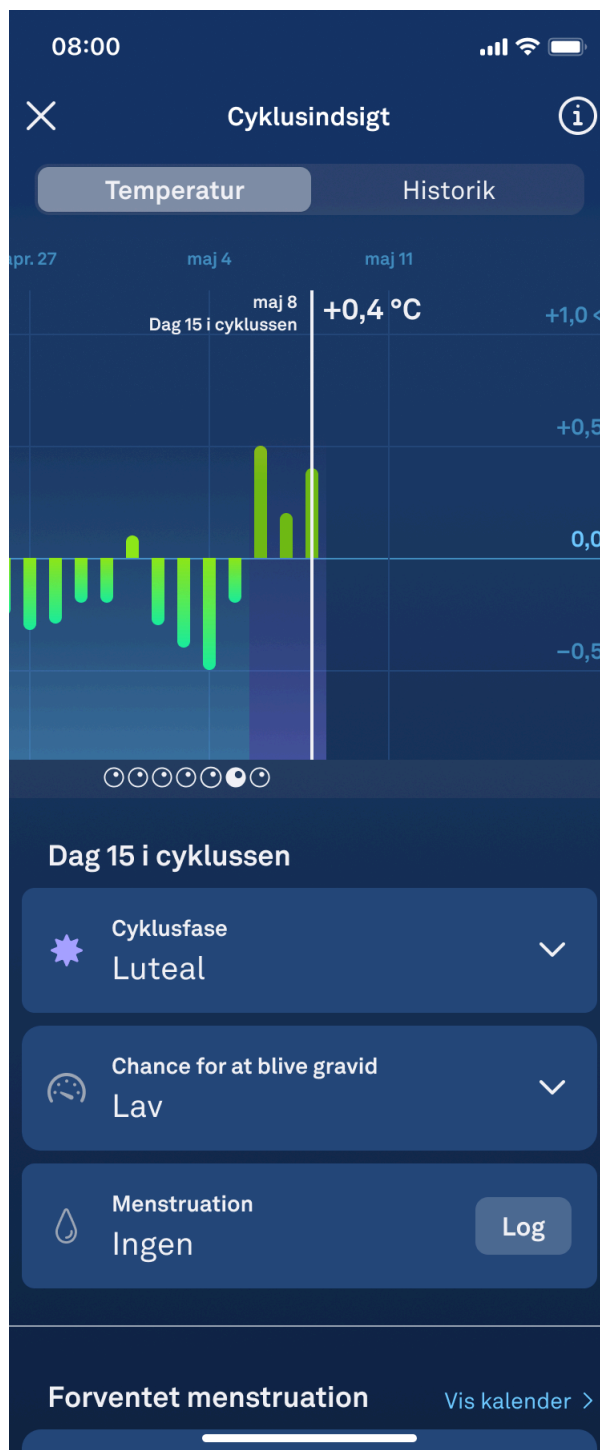
- Da der er mange faktorer, som kan forårsage en stigning i basal kropstemperatur, observerer Oura din fysiologi i mindst to dage, før ægløsning bekræftes.
- Når ægløsning er registreret, markeres din bekræftede ægløsningsdag nederst på din temperaturgraf med et udfyldt hvidt æg-ikon.
- Desuden vil din "Chance for at blive gravid" være markeret som "Ægløsning registreret".



- Når ægløsning er registreret, skifter dit fertilitetsvindue fra "beregnet" til "bekræftet", og datoerne for dit fertilitetsvindue fastsættes for resten af din cyklus.
- Når du ruller tilbage gennem dage, der var en del af dit bekræftede fertilitetsvindue, vil du se omridset af et hvidt æg-ikon under temperaturlinjen på din graf over daglig temperatur.
- Derudover markeres din "Chance for at blive gravid" som "Høj" for disse dage, og der vises et ikon med en måler med en høj aflæsning.



- Når ægløsning er registreret, vil der ikke være noget ledsagende ikon for dage uden for dit fertilitetsvindue på din graf over daglig temperatur.
- Desuden markeres din "Chance for at blive gravid" som "Lav", og der vises et ikon med en måler med en lav aflæsning.



Støtte

Hvis du ikke kan få adgang til funktionen Fertilitetsvindue, eller hvis du mener, at den ikke fungerer korrekt, kan du følge nedenstående trin:

- Læs instruktionerne i denne vejledning.
- Kontakt Ouras Medlemssupport.

Indberetning af hændelser

Alvorlige hændelser, der involverer Fertilitetsvindue, skal indberettes både til Oura og til den kompetente myndighed i dit land. En "alvorlig hændelse" betyder enhver hændelse, som direkte eller indirekte førte, kunne have ført eller kunne føre til et af følgende udfald:

- en patients, brugers eller anden persons død
- midlertidig eller varig alvorlig forringelse af en patients, brugers eller anden persons helbred
- en alvorlig trussel mod folkesundheden.

Adgang til brugervejledningen

Du kan altid finde omfattende instruktioner i og oplysninger om funktionen Fertilitetsvindue i denne vejledning via Vidensvisning.


Du kan navigere til Vidensvisning ved at trykke på ikonet ⓘ i øverste højre hjørne af appen. Vælg derefter "Brugervejledning".

Oura sender gerne en gratis papirudgave af brugervejledningen til dig. Kontakt Ouras medlemssupport. En papirudgave af brugervejledningen leveres inden for syv kalenderdage efter modtagelse af anmodningen.

Ydelsesspecifikationer

Fertilitetsvindue kan beregne fertile dage i en regelmæssig cyklus med en nøjagtighed på 70 % eller mere. Softwaren kan beregne ægløsning op til 6 dage før med et middeltal for absolut fejl på op til 3 dage.

Symboler

 CE-mærke

 Producent

 Udgivelsesdato



Brugervejledning



Medicinsk udstyr



Unik udstyrsidentifikationskode



Softwareversion

Producent



Oura Health Oy
Elektroniikkatie 10
90590 Oulu
Finland

Denne brugervejlednings version og dato

FD-LDS12 version 1
10/2024

Unik udstyrsidentifikationskode

Den unikke udstyrsidentifikationskode (UDI) for Fertilitetsvindue består af UDI-DI (globalt handelsvarenummer) og UDI-PI (softwareversion).

UDI-DI for Fertilitetsvindue til iOS: (01)06430060159990.

UDI-DI for Fertilitetsvindue til Android: (01)06430060159983.

Var denne artikel en hjælp?

0 ud af 0 fandt dette nyttigt

Vend tilbage til toppen

Senest viste artikler

[Feature Availability](#)

Relaterede artikler

[Ofte stillede generelle spørgsmål](#)

[Konfigurer en Oura-ring](#)

[Sådan bruger du Oura-appen](#)

[Tips til at finde den størrelse Oura Ring, der passer til dig](#)

[Cyklusindsigt](#)