

# Hedelmällisen ikkunan käyttöopas

## Tietoa tästä käyttöoppaasta

Käyttöopas koskee Hedelmällisen ikkunan versiota 1.0 ja sitä uudempia.

Käyttöopas on saatavilla seuraavilla

kielillä: [tanska](#), [englanti](#), [suomi](#), [ranska](#), [saksa](#), [italia](#), [japani](#), [latvia](#), [norja](#), [puola](#), [espanja](#) ja [ruotsi](#).

### [Varoitus](#)

### [Varotoimet](#)

### [Tuotteen kuvaus](#)

### [Käyttöaiheet](#)

### [Käyttötarkoitus \(EU\)](#)

### [Kohdepopulaatio ja suunnitellut käyttäjät](#)

### [Vasta-aiheet](#)

### [Sivuvaikutukset](#)

### [Hedelmällisen ikkunan käyttö](#)

### [Tuki](#)

### [Häiriöistä ilmoittaminen](#)

### [Käyttöohjeiden saatavuus](#)

### [Suorituskykyä koskevat eritelvät](#)

### [Valmistaja](#)

### [Käyttöoppaan versio ja päiväys](#)

### [Yksilöllinen laitetunniste](#)

---

## Varoitus

**Älä käytä ehkäisymenetelmänä.** Hedelmällinen ikkuna on suunniteltu ja kehitetty auttamaan raskaaksi tulemisessa, ei raskauden ehkäisemisessä. Hedelmällisen ikkunan käyttäminen sen käyttöaiheiden vastaisesti voi johtaa raskauteen. Pienet muutokset datassa voivat muuttaa hedelmällisyyden tilaa, ja hedelmöittyminen on mahdollista muulloinkin kuin ennustetun hedelmällisen ikkunan aikana.

Jos olet kiinnostunut ehkäisyvaihtoehdoista, [Oura ja Natural Cycles](#) (saatavilla vain englanniksi) ovat luoneet Yhdysvaltain elintarvike- ja lääkeviraston hyväksymän

digitaalisen ehkäisymenetelmän, jossa hyödynnetään Oura Ring -sormusta.

---

## **Varotoimet**

Kierroista, jotka ovat lyhyempiä kuin 21 päivää tai pidempiä kuin 35 päivää, on saatavilla vain rajallisesti dataa. Dataa on saatavilla rajallisesti niin ikään kierroista, joiden pituus vaihtelee enemmän kuin 7 päivää. Sen vuoksi ennusteet voivat olla puutteellisia tai epätarkkoja käyttäjillä, joiden kierto on tavallista lyhyempi tai pidempi tai joiden kierron pituus vaihtelee paljon.

Käytöstä diagnosoidun tai kliinisen hedelmättömyyden yhteydessä on saatavilla vain rajallisesti dataa. Tällaisissa tapauksissa käyttäjät voivat saada puutteellisia tai epätarkkoja ennusteita.

Seuraavat tekijät voivat vaikuttaa kehoosi ja aiheuttaa epätarkan arvion hedelmällisyyden tilasta: epäsäännöllinen kierto, imetys, epäsäännöllinen uni, yötyö, unettomuus, kehon lämpötilaan vaikuttava lääkitys, alkoholin käyttö, runsas tupakointi, huumeiden viihdekäyttö, sairaus, infektio, äärimmäinen fyysinen tai henkinen stressi ja aikaerorasitus.

---

## **Tuotteen kuvaus**

Hedelmällinen ikkuna on tarkoitettu sellaisille Oura Ringin käyttäjille, joilla on kuukautiskierto. Ominaisuuden avulla käyttäjä voi arvioida ne kierron päivät, joiden aikana hedelmöittyminen on todennäköisintä. Lisäksi hedelmällisen ikkunan ennusteet ja historiatiedot auttavat käyttäjää seuraamaan ja ymmärtämään kuukautiskiertoaan.

---

## **Käyttöaiheet**

Hedelmällisen ikkunan tarkoitus on tulkita fysiologisia muuttujia ovulaation ennakoimiseksi ja hedelmöityksen helpottamiseksi.

Hedelmällinen ikkuna on tarkoitettu käytettäväksi henkilökohtaisena hedelmällisyydenseurantavälineenä. Sen on kehitetty auttamaan yksilöitä ymmärtämään ja seuraamaan omaa hedelmällisyyttään ja auttamaan raskauden suunnittelussa.

Hedelmällistä ikkunaa ei ole tarkoitettu käytettäväksi ehkäisymenetelmänä.

---

## Käyttötarkoitus (EU)

Hedelmällinen ikkuna tulkitsee fysiologisia parametreja ovulaation ajankohdan ennustamiseksi ja hedelmöityksen helpottamiseksi (sitä ei ole tarkoitettu käytettäväksi ehkäisymenetelmänä).

---

## Kohdepopulaatio ja suunnitellut käyttäjät

Suunniteltu käyttäjäryhmä on aikuiset, joilla on kuukautiskierto. Hedelmällistä ikkunaa ei ole tarkoitettu lapsille (alle 18-vuotiaat).

---

## Vasta-aiheet

- Älä käytä hedelmällistä ikkunaa ehkäisymenetelmänä. Hedelmällistä ikkunaa saa käyttää vain raskaaksi tulemisen apuna, eikä sitä saa käyttää raskaudenehkäisymenetelmänä.
  - Hedelmällistä ikkunaa ei ole tarkoitettu:
    - lapsille (alle 18-vuotiaat)
    - henkilöille, joiden kehon lämpötilanvaihtelu kuukautiskierron aikana ei ole luonnollista johtuen esimerkiksi hedelmöityshoidoista, hormonaalisesta ehkäisystä, hormonikorvaushoidosta tai huumeesta, lääkkeestä tai hormonista, joka vaikuttaa kehon luonnolliseen lämpötilanvaihteluun.
- 

## Sivuvaikutukset

Hedelmällisellä ikkunalla ei ole tunnettuja sivuvaikutuksia.

---

## Hedelmällisen ikkunan käyttö

Hedelmällinen ikkuna on saatavilla 3. sukupolven Oura Ring -sormusta tai sitä uudempaa Oura Ring -sormusta käyttäville Oura-jäsenille. Voit tarkastaa saatavuuden alueellasi kohdasta [Ominaisuuksien saatavuus](#).

Näin otat Hedelmällinen ikkuna -ohjelmiston käyttöön:

1. Päivitä Oura-sovellus uusimpaan versioon.

- Tämä auttaa suojaamaan sovellusta kyberuhilta ja haavoittuvuuksilta. Oura suosittelee sallimaan älypuhelimessa Oura-sovelluksen automaattiset päivitykset.

- Avaa iOS-järjestelmässä App Store, etsi Oura-sovellus ja valitse Päivitä, jos päivitys on saatavilla.
- Avaa Android-järjestelmässä Google Play, etsi Oura-sovellus ja valitse Päivitä, jos päivitys on saatavilla.

## 2. Avaa Kierron seuranta

- Avaa Oura-sovellus ja Kierron seuranta -ominaisuus.
- Vieritä kohtaan Ennusteet.

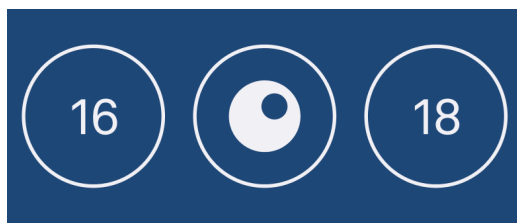


## 3. Hedelmällisen ikkunan määrittäminen:

- Ennusteet-kohdassa arvioidut hedelmällisen ikkunan päivät on ympyröity valkoisella.
- Hedelmällinen ikkuna alkaa 5 päivää ennen ovulaatiota ja päättyy 1 päivä ovulaation jälkeen. Se edustaa niitä kuukautiskierron päiviä, joina hedelmöitys on todennäköisintä.
- Hedelmällinen ikkuna perustuu sovelluksen analysoimaan fysiologiseen dataan sekä kiertoasi koskevaan tietoon, jonka syötät sovellukseen itse. Muista merkitä kuukautistesi jokainen päivä, jotta ennusteet pysyvät tarkkoina ja ajan tasalla. Jos sinulla ei ole kierron aikana kuukautisia, odota luteaalivaiheen päättymiseen saakka, jolloin kehon lämpötila laskee, ja merkitse kuukautiset tunnisteella ”Ei vuotoa”. Ovulaatiota ja hedelmällistä ikkunaa ei voi ennustaa, jos kuukautisia ei merkitä tarkasti.
- Nykyinen päivä on korostettu Ennusteet-kohdassa vaaleansinisellä. Tämä osoittaa kuluvan päivän päivämäärää.

#### 4. Arvioitu ovulaatiopäivä

- Hedelmällisen ikkunan yksi päivä on merkitty valkoisella munakuvakkeella. Tämä on arvioitu ovulaatiopäiväsi.



#### **Kaikkien tulevien ennusteiden tarkastelu kalenterissa**

- Ennusteet-kohdassa näkyy vain yksi ennustettu kierron tapahtuma kerrallaan – joko hedelmällinen ikkuna tai seuraavien kuukautisten arvioitu ajankohta.
- Jos haluat tarkastella kaikkia tulevia ennusteita, napauta sinistä Näytä kalenteri -painiketta.
- Kalenterista näet samalla kertaa arvioidun hedelmällisen ikkunasasi, ovulaatiopäivän ja seuraavien kuukautisten ajankohdan.
- Arvioidut hedelmällisen ikkunan päivät on ympyröity valkoisella. Arvioitu ovulaatiopäivä on merkitty valkoisella munakuvakkeella.
- Arvioidut kuukautisten alkamispäivät on ympyröity punaisella.
- Nykyinen päivä on korostettu vaaleansinisellä.



## Hedelmällinen ikkuna ja päivittäisen kehon lämpötilan kuvaaja

Ennen ovulaation havaitsemista:

- Ennen kuin ovulaatio havaitaan, Oura laatii arvioita ovulaatiopäivästä ja hedelmällisen ikkunan ajankohdasta. Hedelmällinen ikkuna alkaa 5 päivää ennen ovulaatiota ja päättyy 1 päivä ovulaation jälkeen.
- Päivittäisen kehon lämpötilan kuvaaja esittää kehon päiväkohtaiset lämpötilan vaihtelut verrattuna perustasoon kierron aikana.
- Arvioidun hedelmällisen ikkunan päivinä hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty "Korkea". Tätä osoittaa myös mittarikuvake, jossa on korkea lukema.



- Muina kuin arvioidun hedelmällisen ikkunan päivinä hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty "Matala". Tätä osoittaa myös mittarikuvake, jossa on matala lukema.
- Huomaa, että arviot voivat muuttua. Muutokset näkyvät Kierron seurannassa, mutta arvioita ei saa käyttää ehkäisymenetelmänä.



Ovulaation havaitsemisen jälkeen:

- Oura tarkkailee kehosi toimintoja vähintään 2 päivän ajan ennen ovulaation vahvistamista, koska kehon peruslämpötilan nousuun voivat vaikuttaa monet tekijät.
- Kun ovulaatio on havaittu, vahvistettu ovulaatiopäivä merkitään kehon lämpötilan kuvaajan alalaitaan valkoisella munakuvakkeella.
- Lisäksi hedelmöityksen todennäköisyydeksi merkitään "Ovulaatio havaittu".





- Ovulaation havaitsemisen jälkeen hedelmällisen ikkunan tila muuttuu arvioidusta vahvistetuksi, ja hedelmällisen ikkunan päivät vahvistetaan kierron loppuajan osalta.
- Selaamalla vahvistettuja hedelmällisen ikkunan päiviä taaksepäin näet munakuvakkeen valkoisena ääriviivana päivittäisen kehon lämpötilan kuvaajan lämpötilakäyrän alla.
- Lisäksi hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty ”Korkea”, ja vieressä näkyy mittarikuvake, jossa on korkea lukema.



- Ovulaation havaitsemisen jälkeen hedelmällisen ikkunan ulkopuolella olevien päivien kohdalla ei päivittäisen kehon lämpötilan kuvaajassa näy kuvaketta.
- Lisäksi hedelmöityksen todennäköisyydeksi on merkitty ”Matala”, ja vieressä näkyy mittarikuvake, jossa on matala lukema.



---

## Tuki

Jos et pääse käyttämään Hedelmällinen ikkuna -ominaisuutta tai epäilet vikaa, toimi näin:

- Perehdy tämän käyttöoppaan ohjeisiin.
- Ota yhteys Oura-jäsentukeen.

---

## Häiriöistä ilmoittaminen


Hedelmällisen ikkunan vakavista toimintahäiriöistä on ilmoitettava sekä Ouralle että maasi toimivaltaiselle viranomaiselle. Vakava toimintahäiriö tarkoittaa häiriötä, joka suoraan tai välillisesti johti, saattoi johtaa tai saattaa johtaa johonkin seuraavista:

- potilaan, käyttäjän tai muun henkilön kuolema
- potilaan, käyttäjän tai muun henkilön terveyden väliaikainen tai pysyvä vakava heikkeneminen
- vakava uhka kansanterveydelle.

---

## Käyttöohjeiden saatavuus

Voit avata tämän hedelmällisen ikkunan käyttöoppaan Koulutus-näkymästä.

Pääset Koulutus-näkymään napauttamalla ohjelmistoliittymän oikean yläkulman kuvaketta . Valitse sen jälkeen Käyttöopas.

Jos haluat käyttöoppaasta paperiversion, Oura voi lähettää sen sinulle maksutta. Ota yhteys Oura-jäsentukeen. Käyttöoppaan paperiversio lähetetään 7 päivän kuluessa pyynnön vastaanottamisesta.


---

## Suorituskykyä koskevat eritelvät

Hedelmällinen ikkuna kykenee ennustamaan säännöllisen kierron hedelmälliset päivät vähintään 70 prosentin todennäköisyydellä. Sovellus kykenee ennustamaan ovulaation jopa 6 vuorokautta etukäteen, ja keskipoikkeama on enintään 3 vuorokautta.

---

## Symbolit

 CE-merkki

 Valmistaja

 Julkaisupäivä

 Käyttöopas

**MD** Lääkinnällinen laite

**UDI** Yksilöllinen laitetunniste

**LOT** Ohjelmistoversio

---

## Valmistaja



Oura Health Oy  
Elektroniikkatie 10  
90590 Oulu  
Suomi

---

## Käyttöoppaan versio ja päiväys

FD-LDS4 versio 1  
10/2024

---

## Yksilöllinen laitetunniste

Hedelmällisen ikkunan yksilöllinen laitetunniste koostuu tunnistesta UDI-DI (Global Trade Item Number) ja UDI-PI (ohjelmiston versio).

Hedelmällisen ikkunan iOS-version UDI-DI: (01)06430060159990

Hedelmällisen ikkunan Android-version UDI-DI: (01)06430060159983

---

Oliko tämä artikkeli hyödyllinen?

0/0 koki tästä olevan apua

---

[Pala sivun alkuun](#)

---

## Viimeksi katsotut artikkelit

[Feature Availability](#)

## Aiheeseen liittyvät artikkelit

[Yleisiä usein kysytyjä kysymyksiä](#)

[Oura-sormuksen käyttöönotto](#)

[Oura-sovelluksen käyttäminen](#)

[Vinkkejä Oura Ringin koon valitsemiseen](#)

[Kierron seuranta](#)