

cyclotest[®] myWay

Istruzioni per l'uso



 **cyclotest[®]**
Sono sicura.

Indice

Funzionamento	4	Rilevazione ormone LH	26
Avvertenze di sicurezza	5	Dolori intermestruali	27
Descrizione dell'apparecchio	8	Cervice uterina	28
Elementi di controllo	8	Fattori di disturbo	29
Descrizione del display	9	Altre funzioni	29
Messa in funzione dell'apparecchio	10	Cura della pelle	30
Inserimento della batteria	10	PMS – Sindrome premestruale	31
Ricarica della batteria	10	Data del parto	31
Impostazioni di base	11	BMI – Indice di massa corporea	32
Utilizzo dell'apparecchio	12	Attivazione e disattivazione del PIN	34
Importanti avvertenze per l'utente	12	Misurazione di prova	35
Selezione della sede di misurazione	12	Sveglia	35
Misurazione della temperatura	13	Impostazioni	36
Menu principale	14	Data/Ora	36
Grafico giornaliero	14	Modalità	37
Calendario	16	Intervallo temporale per le misurazioni	37
Ciclo	18	Display	38
Curva del ciclo	18	Toni	39
Il mio ciclo	19	Aiuto	39
Registrazione dei cicli	19	Test funzionali	40
Cicli precedenti	20	Lingua	42
Inizio del ciclo	21	Insufficienza luteale	42
Intervallo temporale per le misurazioni	22	Ciclo più lungo del normale	42
Introduzione dei dati	23	Tasto reset	43
Mestruazioni/Perdite intermestruali	23	Sostituzione della batteria	44
Rapporti sessuali	24	Ricarica della batteria	44
Muco cervicale	25	mySoftware	45
		Manutenzione dell'apparecchio	46

Il ciclo mestruale	47
Andamento del ciclo	47
Regolarità del ciclo	47
Ovulazione/Sintomi dell'ovulazione	48
Domande frequenti	48
cyclotest® e contraccezione	48
Quando e con quale frequenza vanno effettuate le misurazioni?	48
Misurazione dimenticata	49
Misurazione in caso di febbre	49
Fuso orario/Viaggi	49
PIN dimenticato	49
Come si fa a cancellare tutti i dati utente?	49
Informazioni tecniche	50
Assistenza clienti	50
Parti di ricambio e accessori	50
Taratura e precisione di misura	51
Dati tecnici	51
Messaggi di errore	53
Legenda	55
Smaltimento	56
Garanzia	57
Il servizio di assistenza telefonica cyclotest®	58

Funzionamento

cyclotest® myWay è un analizzatore di fertilità che serve a determinare i giorni fertili e non fertili del ciclo di una donna. Il ciclocomputer è utilizzato per l'assistenza tecnica nel corso dell'applicazione di un metodo contraccettivo naturale e non è un sostituto delle misure e/o dei mezzi per prevenire la gravidanza.

Descrizione

cyclotest® myWay funziona secondo il metodo della temperatura, rilevando la temperatura basale mediante una modalità di misurazione diretta (temperatura corporea al mattino prima di alzarsi) nel ciclo mestruale femminile. In alternativa il ciclocomputer può essere usato anche come metodo sintotermico, ossia nel calcolo dei giorni fertili si tiene conto della valutazione aggiuntiva di un altro sintomo dell'ovulazione (vedere i sintomi dell'ovulazione, p. 48).

Attraverso la misurazione quotidiana e la registrazione della temperatura basale, l'apparecchio analizza le variazioni di temperatura in °C, combinandole con i dati archiviati dei cicli precedenti, per determinare i giorni fertili e quelli non fertili, che visualizza sul display. Nella modalità di ricerca della gravidanza vengono visualizzati anche i giorni di massima fertilità.

All'aumentare della quantità di dati archiviati, il periodo fertile verrà delimitato in maniera sempre più precisa. Dopo aver effettuato misurazioni per 6 cicli, cyclotest® myWay raggiunge il livello massimo di affidabilità per quanto concerne le previsioni. Inserendo i dati relativi anche agli altri sintomi, i giorni fertili possono essere delimitati in modo ancora più preciso.

Se l'apparecchio viene utilizzato in modalità di ricerca della gravidanza

Se desiderate una gravidanza, è consigliabile avere rapporti sessuali nei giorni fertili e in quelli di massima fertilità. Le probabilità più elevate di rimanere incinta si hanno durante la fase di massima fertilità. L'apparecchio offre numerose possibilità di analisi e di valutazione che vi forniranno un supporto a 360° nella determinazione dei giorni fertili.

Nota bene:

- L'utilizzo contemporaneo di cyclotest® myWay e di contraccettivi ormonali non ha alcun senso. I contraccettivi ormonali influiscono sul naturale corso del ciclo e, di conseguenza, anche sulle valutazioni fornite da cyclotest® myWay.
- cyclotest® myWay non è un contraccettivo, bensì un analizzatore di fertilità che fornisce le basi per una contraccezione naturale e priva di ormoni. La conoscenza dei giorni fertili e non fertili del ciclo consente una contraccezione mirata: se si desidera impedire una gravidanza, durante i giorni fertili ricorrere ad un adeguato contraccettivo quale per esempio un preservativo.
- L'apparecchio offre numerose possibilità di analisi e di valutazione che vi forniranno un supporto a 360° nella determinazione dei giorni fertili.
- cyclotest® myWay è adatto all'utilizzo da parte di donne che hanno terminato il periodo della pubertà e che non sono ancora entrate in menopausa. Può essere impiegato da donne con orari di lavoro e ritmi di sonno regolari. L'utilizzo dell'apparecchio presuppone la piena capacità di intendere e di volere e sufficienti capacità di lettura. Per l'utilizzo da parte di minorenni è necessario il consenso dei genitori o di chi ne fa le veci.
- L'apparecchio non è adatto alle donne con cicli anomali [ad es. più lunghi di 45 giorni o con fase post-ovulatoria inferiore agli 11 giorni] e con ritmi di sonno irregolari [lavoro a turni, viaggi con cambio di fuso orario].
- L'apparecchio non ha alcuna influenza attiva sul ciclo, ma si limita a valutare i parametri relativi alla temperatura e a segnalare in quale periodo del ciclo ci si trova.
- L'apparecchio non fornisce protezione contro le malattie sessualmente trasmissibili.
- Tenete sempre in considerazione che esistono fattori di disturbo, come ad esempio un consumo inconsueto di alcol, stress e cambi di ambiente, che possono in alcuni casi influenzare la temperatura.

Avvertenze di sicurezza

Importanti informazioni tecniche

- L'apparecchio deve essere utilizzato secondo le modalità descritte nelle presenti istruzioni per l'uso ed esclusivamente per gli scopi previsti.
- Vanno impiegati esclusivamente parti di ricambio ed accessori originali. In caso di danni causati dall'utilizzo di accessori non originali, la garanzia perde la sua validità. Se l'apparecchio viene collegato ad accessori diversi da quelli previsti, è possibile il verificarsi di conseguenze non prevedibili quali ad esempio lesioni alle persone o la distruzione dell'apparecchio.
- Non aprite e non manomettete per nessuna ragione l'apparecchio. Si tratta di un presidio medico e deve essere aperto esclusivamente da parte di personale qualificato e autorizzato (fatta eccezione per la sostituzione della batteria). Eventuali modifiche possono portare a conseguenze non prevedibili quali ad esempio lesioni alle persone o la distruzione dell'apparecchio.
- Rispettate sempre le condizioni di utilizzo previste per la misurazione. Vedi la sezione Dati Tecnici a pagina 51.
- L'utilizzo di questo apparecchio in prossimità di telefoni portatili, forni a microonde o altre apparecchiature con forti campi elettromagnetici può comportare malfunzionamenti. Quando è in funzione, tenetelo ad una distanza di almeno 3 m. da apparecchiature di questo genere.
- L'apparecchio contiene parti sensibili e va protetto da forti variazioni di temperatura, dall'umidità, dalla polvere e dalla luce solare diretta.
- Assicuratevi sempre che il connettore del sensore e del cavo USB siano privi di polvere e pelucchi.
- L'apparecchio non è impermeabile. Proteggetelo pertanto dall'umidità e non immergetelo mai in acqua. Il sensore di misura è impermeabile.
- Solo per uso interno. Dispositivo e metodologia non sono progettati per uso esterno.

- Non esponete l'apparecchio a temperature estremamente elevate (sole cocente, riscaldamento, acqua calda, ecc.). Tali condizioni potrebbero influire in maniera innaturale sulla misurazione della temperatura.
- L'apparecchio non è resistente agli urti e ai colpi. Qualora subisse urti o colpi di grande entità, raccomandiamo di far controllare l'integrità e la precisione delle indicazioni visualizzate sul display.
- L'apparecchio contiene elementi di piccole dimensioni che potrebbero essere ingeriti dai bambini. Per questo motivo deve essere tenuto al di fuori della loro portata. Sussiste inoltre il rischio di strangolamento per mezzo del cavo utilizzato per le misurazioni.
- I danni provocati all'apparecchio o al sensore da bambini, animali domestici o eventuali parassiti portano inevitabilmente a un disturbo della serie di misurazioni del ciclo.
- Le batterie litio-polimeri possono infiammarsi se vengono sovraccaricate. Per caricare la batteria utilizzate pertanto esclusivamente il caricabatterie fornito insieme all'apparecchio. Se si utilizzano caricabatterie diversi sussiste il rischio che la batteria si infiammi oppure esploda!
- Prima di ogni misurazione controllate l'integrità della punta del sensore di misura. Una punta danneggiata potrebbe provocare ferite nel punto in cui viene applicata.
- Non mordere né piegare energicamente il sensore di misura. Ciò potrebbe danneggiarlo e causare malfunzionamenti.
- La plastica e il metallo di cui è composto il sensore di misura soddisfano i requisiti in materia di biocompatibilità ai sensi della norma ISO 10993-1. Il rivestimento in oro della punta del sensore previene lo scatenarsi di reazioni allergiche al nichel. La plastica del rilevatore è priva di lattice ed è composta da TPE e ABS biocompatibili.
- Tutti gli incidenti gravi associati al dispositivo devono essere segnalati al produttore e all'autorità competente nello Stato membro dell'UE, nel quale risiede l'utilizzatrice.

Descrizione dell'apparecchio

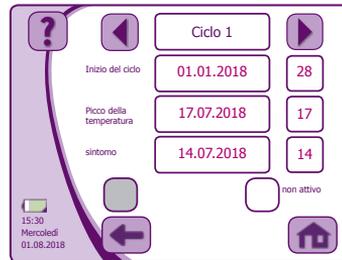
Elementi di controllo

- 1** Cavo del sensore di misura
- 2** Tasto di misurazione con LED
- 3** Sensore di misura
- 4** Supporto del sensore di misura
- 5** Display touch screen
- 6** Tasto On/Off
- 7** Tasto reset
- 8** Numero di serie
- 9** Scoperto batteria
- 10** Innesto a spina per la batteria
- 11** Connettore per il sensore di misura, il caricabatterie o il collegamento al PC



Descrizione del display

Esempi di indicazioni visualizzate sul display



 Informazioni relative all'apparecchio

 Aiuto per la schermata in uso

 Sottomenu

 Funzione attivata

 Livello di carica della batteria

 Data e ora

 Torna alla schermata precedente senza salvare

 Annulla o elimina i dati inseriti

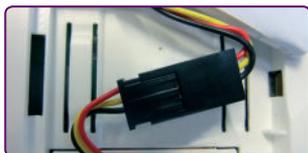
 Conferma o salva

 Torna al menu

 Frecche per sfogliare avanti e indietro e per impostare i valori

Messa in funzione dell'apparecchio

Inserimento della batteria



- Appoggiate l'apparecchio su una superficie morbida e aprite lo scomparto batteria che si trova sulla parte posteriore dell'apparecchio.
- Collegate il connettore presente nello scomparto batteria con il connettore della batteria. Assicuratevi che i colori dei tre cavi dei due connettori corrispondano.
- Una volta collegati i connettori, posizionatevi all'interno dell'apposito scomparto e inserite la batteria. Nel farlo, assicuratevi che il cavo non si incastri e non venga teso in maniera eccessiva.
- Chiudete lo scomparto batteria.

Attenzione: non staccare mai la batteria dalla pellicola in plastica!

Ricarica della batteria

La batteria viene fornita in uno stato di carica parziale. Prima di utilizzare l'apparecchio per la prima volta, caricate completamente la batteria come descritto qui di seguito. La batteria raggiunge la sua efficienza completa soltanto dopo diversi cicli di scarica e ricarica completi. Utilizzate esclusivamente la batteria fornita insieme all'apparecchio.

- Collegate il cavo del caricabatterie al connettore presente sull'apparecchio e la spina del caricabatterie ad una presa compatibile. Per motivi di sicurezza utilizzate esclusivamente il caricabatterie fornito insieme all'apparecchio.
- Durante il caricamento, se il display è attivo verrà visualizzato il simbolo della batteria che si riempie progressivamente. Quando la batteria è carica compare l'indicazione del livello di carica al 100%. 

Messa in funzione dell'apparecchio

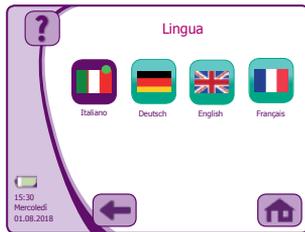
- Al termine del caricamento staccate il caricabatterie dalla presa di corrente e disinserite il cavo del caricabatterie dall'apparecchio.

L'apparecchio è estremamente economico in termini di consumo di energia. Tuttavia, all'inizio dovrete ricaricare spesso la batteria a causa dei tempi più frequenti di attività del display. Il ciclo di carica si allunga se i tempi di attività del display sono più bassi.

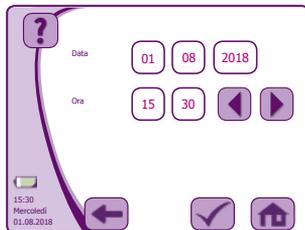
Avvertenza: se la batteria è completamente scarica, il caricamento dura circa 2 ore. I tempi di carica si abbreviano se la batteria è solo parzialmente scarica.

Impostazioni di base

Accendete l'apparecchio premendo il tasto On/Off.



Selezionate la lingua desiderata.



Impostate la data e l'ora esatte e confermate i dati con il segno di spunta.

Dopo la conferma dell'avviso di responsabilità, il vostro apparecchio è pronto all'uso.

Utilizzo dell'apparecchio

Per accendere l'apparecchio, premete brevemente il tasto On/Off. Per spegnere l'apparecchio, tenete premuto il tasto On/Off per circa 2 secondi. Dopo 60 secondi l'apparecchio si spegne automaticamente.

Per selezionare il simbolo del menu desiderato, premete il pulsante corrispondente sullo schermo oppure digitatelo sulla tastiera che compare sullo schermo toccando con il dito i tasti dei caratteri.

Importanti avvertenze per l'utente

Presupposto per il funzionamento corretto di cyclotest® myWay è che la misurazione mattutina della temperatura basale avvenga al momento del risveglio, prima di alzarsi o di compiere qualsivoglia attività, e che non vi siano variazioni nelle condizioni ambientali.

E' importante che, al momento di eseguire la misurazione, abbiate dormito per almeno 5 ore consecutive e che nell'ultima ora non vi siate mai alzate. Qualora notiate un innalzamento atipico della temperatura a causa di una malattia, consigliamo di registrare le misurazioni effettuate in questo periodo alla voce "Fattori di disturbo" (vedi pag. 28).

Un utilizzo dell'apparecchio al di fuori delle condizioni ambientali prestabilite può rendere meno precise le misurazioni, se non addirittura portare a misurazioni errate.

Selezione della sede di misurazione

La temperatura si può misurare per via orale, rettale o vaginale. L'importante è che, una volta fatta la scelta, non si cambi più. La misurazione sotto al braccio (ascellare) è imprecisa, pertanto non è adatta alla rilevazione della temperatura basale. Importante: nel momento in cui si effettua la misurazione, la sede della misurazione non deve essere infiammata.

Consigliata è la misurazione sotto alla lingua, a labbra chiuse. Posizionate la punta del sensore sotto la lingua, a sinistra o a destra della radice. Assicuratevi che il sensore di temperatura sia ben a contatto con i tessuti.

Chiudete la bocca e respirate tranquillamente con il naso, in modo da evitare che l'aria respirata influenzi il risultato della misurazione.

Misurazione della temperatura

Una volta inserita correttamente la data di inizio del ciclo (vedi pag. 21) potete iniziare le misurazioni della temperatura. Iniziate il mattino successivo all'inizio del ciclo, prima di alzarvi. Le misurazioni possono essere effettuate comodamente quando siete distese a letto.



Non mordere né piegare energicamente il sensore di misura. Ciò potrebbe danneggiarlo e causare malfunzionamenti.

Posizionate la punta del sensore nella sede di misurazione selezionata. Quando la punta del sensore è in posizione comoda e stabile, premete brevemente il tasto di misurazione che si trova sul sensore. In questo modo viene avviata la misurazione della temperatura. Abbiate pazienza mentre effettuate la misurazione: date al sensore il tempo necessario per riscaldarsi (per passare dalla temperatura ambiente alla temperatura corporea).



L'apparecchio conferma l'avvenuta misurazione (durata: circa 60-90 secondi) emettendo un segnale acustico e visualizza la temperatura misurata sul display. È assolutamente necessario attendere il segnale acustico al fine di garantire la precisione dei valori rilevati.



Se la misurazione viene interrotta prima del tempo, l'apparecchio vi avverte, con un messaggio sul display e con un segnale acustico, che il risultato della misurazione non è stato ancora salvato perché la fase di riscaldamento non si era ancora conclusa.

Utilizzo dell'apparecchio

In tal caso ripetete la misurazione ed estraete il sensore solo dopo aver sentito il segnale acustico. A tutto il resto penserà cyclotest® myWay.

La temperatura rilevata e lo stato di fertilità, così come una serie di altre informazioni, verranno successivamente visualizzate automaticamente nel vostro grafico giornaliero personale (vedi sotto).

Avvertenza: Nel caso in cui sospettiate irregolarità nei vostri valori di temperatura o desideriate verificarne la correttezza, potete eseguire una misurazione di prova (vedi pag. 35) o contattare il servizio di assistenza telefonica cyclotest®.

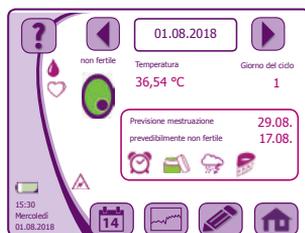
Menu principale



Dal menu principale avete accesso a tutte le funzioni e a tutte le impostazioni.

Premendo la “i” vengono visualizzate sul display le informazioni relative all'apparecchio, come il numero di serie e la versione del software.

Grafico giornaliero



Al termine della misurazione della temperatura e al momento dell'accensione dell'apparecchio con il tasto On/Off viene visualizzato il grafico giornaliero che fornisce una panoramica riassuntiva delle informazioni più importanti.

Indicazioni per la lettura del grafico giornaliero:



Giorno in corso. Con le frecce si possono sfogliare i giorni precedenti.



Stato di fertilità: non fertile



Stato di fertilità: fertile (Usare anche un contraccettivo senza ormoni se si vuole evitare una gravidanza).



Stato di fertilità: massima fertilità (solo in modalità di ricerca della gravidanza). Massima probabilità di rimanere incinta.



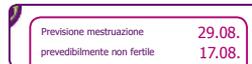
Ciclo più lungo del normale (vedi pag. 42)



Temperatura basale rilevata in questa giornata



Siete al 1° giorno del ciclo attuale.



Inizio previsto delle prossime mestruazioni e inizio previsto della prossima fase non fertile.



Ciclo inattivo. (vedi pag. 21) La visualizzazione viene offuscata.



La schermata passa alla panoramica del calendario



La schermata passa alla curva del ciclo



La schermata passa al menu di inserimento dei dati



La schermata passa al menu principale (senza salvare)



Aiuto per la schermata del grafico giornaliero



Livello di carica della batteria



Data e ora

Utilizzo dell'apparecchio

Simboli che possono essere visualizzati nel grafico giornaliero:



La sveglia è attivata



La funzione BMI è attivata. In questa giornata è prevista la registrazione del peso corporeo.



Le raccomandazioni per la cura della pelle sono attivate.



Ora è utile eseguire un test di ovulazione per delimitare in maniera ancora più precisa il momento dell'ovulazione.

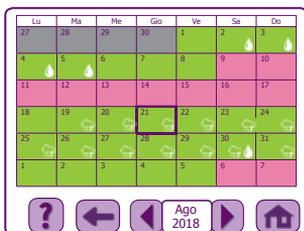


Le info sulla PMS sono attivate (vedi pag. 31). In questa giornata è consigliabile assumere preparati adatti alla PMS.



Dati inseriti manualmente in questa giornata; in questo caso, ad esempio, un rapporto sessuale protetto.

Calendario



Dal menu o dal grafico giornaliero è possibile aprire il calendario.

La prima volta che viene aperto il calendario dovrete confermare di aver letto il messaggio che vi avvisa che i dati di previsione nel corso del ciclo potrebbero cambiare.

Con un ciclo attivo archiviato, il calendario vi mostra la panoramica di un ciclo.

Avvertenza: i dati di previsione vengono calcolati di volta in volta in base ai dati del ciclo memorizzati e alla lunghezza media del ciclo e possono pertanto modificarsi nel corso del ciclo a seconda dei nuovi valori e dei nuovi dati inseriti.

Indicazioni per la lettura della schermata del calendario:



Mese selezionato. Con le frecce potete sfogliare i mesi precedenti e successivi.



Stato di fertilità: non fertile



Il giorno in corso è evidenziato con una cornice più spessa.



Stato di fertilità: fertile



Mestruazioni. In questa giornata avete registrato le vostre mestruazioni.



Stato di fertilità: massima fertilità (solo in modalità di ricerca della gravidanza)



Le info sulla PMS sono attivate (vedi pag. 31). In questa giornata è consigliabile assumere preparati adatti alla PMS.



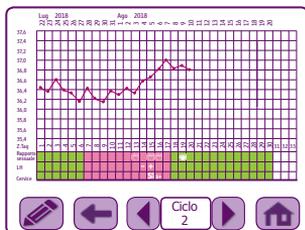
Ciclo inattivo. (vedi pag. 21) La visualizzazione viene offuscata.



Ciclo più lungo del normale (vedi pag. 42)

Utilizzo dell'apparecchio

Curva del ciclo



Dal menu o dal grafico giornaliero è possibile aprire la curva del ciclo.

Toccano e scorrendo con il dito è possibile spostare la curva a destra e a sinistra.

Indicazioni per la lettura della curva del ciclo:



Ciclo selezionato. Con le frecce potete sfogliare i cicli precedenti.



La vostra curva del ciclo all'interno del ciclo selezionato. Nel grafico lineare vengono visualizzati solo i giorni nei quali è stata effettuata la misurazione.

-  Stato di fertilità: non fertile
-  Stato di fertilità: fertile
-  Stato di fertilità: massima fertilità (solo in modalità di ricerca della gravidanza)

-  Ciclo inattivo. (vedi pag. 21) La visualizzazione viene offuscata.
-  Ciclo più lungo del normale (vedi pag. 42)
-  Fattori di disturbo (ad es. malattia, vedi pag. 29): i valori della temperatura non vengono inclusi nei calcoli



Rapporti sessuali. In questo giorno del ciclo avete registrato un rapporto sessuale non protetto.



Muco cervicale. In questa giornata avete registrato il picco del muco.



Valore LH. Avete fornito per questo giorno un valore LH positivo.

Avvertenza: qualora la curva della temperatura dovesse modificarsi drasticamente o indicare sempre gli stessi valori, vi consigliamo di controllare il sensore (vedi "Misurazione di prova" a pag. 35).

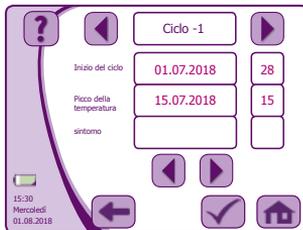
Il mio ciclo



I dati dei vostri cicli in sintesi - una panoramica per voi o da portare alla prossima visita ginecologica:

il giorno del ciclo in cui vi trovate, l'inizio dell'ultimo ciclo, il ciclo più breve, il ciclo più lungo, la durata media dei cicli, il numero di cicli attivi, i picchi di temperatura rilevati

Registrazione dei cicli



Opzionale: si possono aggiungere dati passati relativi a massimo 6 cicli. Ciò è possibile nel menu Immissione ciclo fino al 5° giorno del primo ciclo registrato con il dispositivo. Quindi non è più visibile l'icona nel menu del ciclo.

Utilizzo dell'apparecchio

Inizio del ciclo: il primo giorno delle mestruazioni

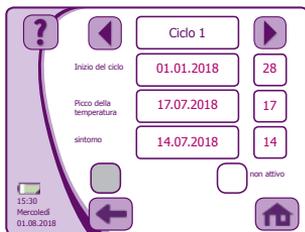
Picco della temperatura: il primo giorno di rialzo della temperatura dopo l'ovulazione

Sintomi: il primo giorno con LH positivo o il giorno nel quale è stato stabilito il culmine di muco cervicale.

Qui a destra potete vedere il corrispondente giorno del ciclo. Nell'esempio in alto il ciclo ha una lunghezza di 28 giorni e il picco della temperatura si è verificato il 15° giorno.

Avvertenza: se retrodatate l'inizio del ciclo di più di 5 giorni, non sarà più possibile inserire i dati dei cicli passati. In questo caso aspettate l'inizio del prossimo ciclo per iniziare ad utilizzare l'apparecchio.

Cicli precedenti



Qui potete vedere nel dettaglio i dati principali dei vostri ultimi cicli (fino a 12 cicli). La numerazione dei cicli inizia con il Ciclo 01 e aumenta progressivamente. I cicli inseriti manualmente sono riconoscibili dal segno meno che precede il numero. Da "Ciclo -1" [l'ultimo ciclo] fino a "Ciclo -6" [il ciclo meno recente].

Qualora desideriate registrare manualmente i cicli precedenti all'utilizzo dell'apparecchio, inseriteli entro il 5° giorno del primo ciclo alla voce del menu "Registrazione dei cicli".

Inizio del ciclo: il primo giorno delle mestruazioni

Picco della temperatura: il primo giorno di rialzo della temperatura dopo l'ovulazione

Sintomi: il primo giorno con LH positivo o il giorno nel quale è stato stabilito il culmine di muco cervicale.

Inattivo: il ciclo in corso e l'ultimo ciclo possono essere ignorati. Questi dati non verranno presi in considerazione nei calcoli. Attenzione: i cicli inattivi non possono essere riattivati.

Sintotermico: quando è stato impostato il segno di spunta, il ciclo visualizzato è stato valutato come sintotermico.

Inizio del ciclo



Se possibile, si consiglia di inserire la data di inizio del ciclo il primo giorno delle mestruazioni. La registrazione di questo dato non è legata ad alcuna misurazione, pertanto può essere effettuata anche al pomeriggio o alla sera.

Avvertenza: se non si inserisce l'inizio del ciclo, cyclotest® myWay non può salvare i risultati delle misurazioni.



Premendo “Inizio del ciclo” nel menu Ciclo - Inizio del ciclo, date inizio ad un nuovo ciclo e registrate così l'inizio delle mestruazioni.

Selezionate innanzitutto la data e la sede delle misurazioni (orale, vaginale, rettale). [Vedi pag. 12] Con la freccia a destra vi spostate alla voce del menu successiva.

Ora potete stabilire l'intervallo temporale per le misurazioni e attivare la spia del sensore. L'inizio del ciclo viene salvato soltanto se lo confermate apponendo il segno di spunta. **[Vedi pagina 22]**

Se l'inizio del ciclo (1° giorno del ciclo mestruale) è passato, è possibile inserirlo in un secondo momento. Se sono passati oltre 15 giorni dall'inizio, il ciclo viene messo automaticamente su inattivo.

Intervallo temporale per le misurazioni



cyclotest® myWay concede un intervallo temporale di quattro ore all'interno delle quali effettuare le misurazioni. All'inizio di ogni ciclo avete la possibilità di impostare l'intervallo temporale che desiderate. Fino alla prima misurazione valida del ciclo in corso è possibile effettuare eventuali modifiche attraverso il menu Impostazioni/Intervallo temporale per le misurazioni.

Impostando l'orario desiderato stabilite l'intervallo temporale (+/- 2 ore) per il ciclo in corso. Le misurazioni effettuate al di fuori di questo intervallo non verranno registrate. Si consiglia pertanto di selezionare un intervallo temporale che corrisponda ai vostri ritmi quotidiani.

Se per esempio avete impostato le 7 del mattino e la sveglia è attivata, alle 7 del giorno seguente vi verrà ricordata l'ora della misurazione con un segnale acustico. Nel corso di questo ciclo le misurazioni potranno essere effettuate fra le 5:00 e le 9:00, in ogni caso sempre prima di alzarsi dal letto.

Avvertenza: misurazioni effettuate ad orari il più possibile uniformi ottimizzano la valutazione del ciclo.

Grazie alla spia del sensore potete vedere, anche senza guardare l'orologio, se è possibile effettuare la misurazione. Quando la spia del sensore è attivata, il LED posto sul sensore di misurazione si illumina durante l'intervallo temporale selezionato.

Ricordate che l'inizio del ciclo viene salvato soltanto se lo confermate apponendo il segno di spunta.

Introduzione dei dati



Con cyclotest® myWay potete introdurre e registrare i seguenti dati: mestruazioni, rapporti sessuali, muco cervicale, LH, dolori intermestruali, cervice uterina e fattori di disturbo.

L'inserimento di questi dati è facoltativo. cyclotest® myWay funziona perfettamente sulla base del metodo della temperatura basale anche senza queste informazioni.

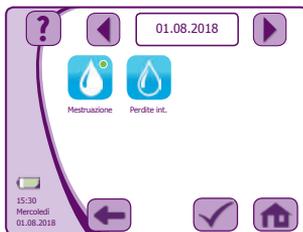
Tutti i dati possono essere inseriti sia per il giorno in corso che per il giorno precedente.

Come si inseriscono i dati?

Premete il simbolo della matita nella schermata del grafico giornaliero e selezionate quindi la voce alla quale si desidera inserire i dati (ad es. Mestruazioni) e il giorno corrispondente.

I dati possono essere inseriti anche attraverso il menu alla voce “Introduzione dei dati”.

Mestruazioni



Mestruazioni

Il momento in cui comincia il flusso mestruale segna l'inizio del vostro ciclo mestruale. Impostando l'inizio del ciclo, il primo giorno viene automaticamente registrato come “Mestruazioni”.

Utilizzo dell'apparecchio



Questa informazione viene visualizzata sotto forma di una goccia piena nel grafico giornaliero e nel calendario.

Attenzione: l'inserimento del dato relativo alle mestruazioni non sostituisce l'impostazione dell'inizio del ciclo! (Vedi pagina 21)

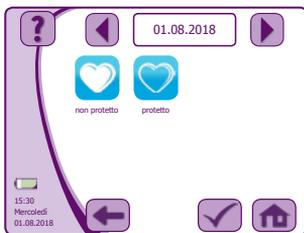
Perdite intermestruali

Le perdite intermestruali possono verificarsi a causa di variazioni ormonali all'interno del ciclo. Molte donne sentono la necessità di annotarle.



Le informazioni relative alle perdite intermestruali vengono visualizzate sotto forma di una goccia trasparente nel grafico giornaliero e nel calendario e non influiscono in alcun modo sui calcoli del ciclo.

Rapporti sessuali



Potete inserire nell'apparecchio i dati relativi ai rapporti sessuali (RS) che avete avuto.

In modalità di ricerca della gravidanza: Inserendo questi dati è possibile individuare la data più probabile del concepimento. Se la gravidanza non si instaura nonostante i dati del ciclo corrispondano a quelli ideali, il vostro medico potrà servirsi dei dati registrati per diagnosticare eventuali malattie specifiche.

L'informazione relativa ai rapporti sessuali viene visualizzata con il simbolo di un cuore nel grafico giornaliero e nella curva del ciclo.

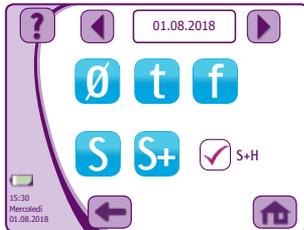


Cuore trasparente = rapporto sessuale protetto



Cuore pieno = rapporto sessuale non protetto

Muco cervicale



Al primo richiamo siete pregate di confermare una volta l'indicazione, che l'inserimento LH influisce sulla vostra valutazione del ciclo. Si prega di notare, che è necessario presentare e calcolare gli inserimenti solo se già disponete di esperienza con i risultati dell'ovulazione e la loro interpretazione.

Il muco cervicale è un segnale che indica i giorni fertili e la sua consistenza cambia nel corso del ciclo. Il muco cervicale si osserva a livello dell'orifizio vaginale. Poco prima dell'ovulazione la qualità del muco cervicale (elasticità) presente nella cervice uterina cambia.

La valutazione del muco cervicale richiede una certa esperienza. Un aiuto in tal senso può esservi fornito dai consultori per la pianificazione familiare naturale.

Le consistenze del muco cervicale che possono essere osservate sono le seguenti:

- Ø nessuna traccia, nessuna sensazione specifica
- t nessuna traccia, sensazione di secchezza
- f sensazione di umido, muco non visibile
- S muco denso, biancastro, giallognolo, grumoso o cremoso
- S+ muco chiaro, trasparente come l'albume dell'uovo, elastico, filamentoso, fluido, rossiccio oppure scorre come l'acqua, sensazione di bagnato, apertura vaginale scivolosa
- S+H indica il cosiddetto picco di produzione del muco cervicale. Corrisponde al tipo S+. La condizione S+H si verifica un solo giorno per ciclo ed è possibile esclusivamente durante i giorni fertili. Si tratta dell'ultimo giorno con la migliore qualità di muco (S+). S+H viene stabilito in seguito, quindi solo il giorno successivo, quando si passa a una qualità di muco cervicale inferiore.

Siete pregate di notare, che utilizzando il metodo sintotermico il risultato di un test di ovulazione (LH) non può più essere calcolato ed è possibile solo un rilevamento per scopi documentali.

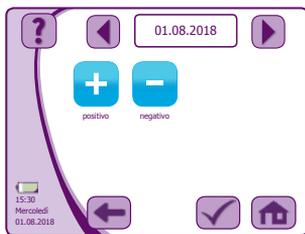
Utilizzo dell'apparecchio



I dati vengono riportati nel grafico giornaliero e nella curva del ciclo.

Per muco cervicale si intende la secrezione che scorre, più o meno abbondante a seconda della fase del ciclo, dalla vagina. L'osservazione del muco cervicale è parte del metodo sintotermico (ved. "sintomi dell'ovulazione a pagina 48) e può aiutare a determinare il vostro stato di fertilità. All'inizio del ciclo, dopo le mestruazioni, viene per lo più eliminato poco muco cervicale. L'apertura vaginale al tatto risulta piuttosto asciutta o non si avverte nulla. In seguito, spesso si ha una sensazione di umido e il muco cervicale risulta biancastro o giallastro e denso e cremoso. Quando si avvicina l'ovulazione si forma anche più muco cervicale e la qualità migliora, cioè il muco diventa più trasparente ed elastico. In questa fase l'apertura vaginale risulta molto umida al tatto. Dopo l'ovulazione la consistenza del muco varia di nuovo e torna ad essere solitamente più densa e torbida. I cambiamenti del muco cervicale durante un ciclo si manifestano in maniera differente in ogni donna e non sempre il muco si vede e si avverte al tatto altrettanto bene. L'importante è che si noti una riduzione della qualità nel corso di un ciclo. Questa osservazione richiede molta pratica e solo con l'esercizio regolare si possono ottenere risultati affidabili. Se scegliete di prendere in considerazione anche l'osservazione del muco cervicale vi consigliamo di procurarvi ulteriori informazioni sull'argomento. "Natürlich & sicher - Das Praxisbuch" del gruppo di lavoro NFP fornisce suggerimenti utili per l'applicazione del metodo.

LH



Al primo richiamo siete pregate di confermare una volta l'indicazione, che l'inserimento LH influisce sulla vostra valutazione del ciclo. Si prega di notare, che è necessario presentare e calcolare gli inserimenti solo se già disponete di esperienza con i risultati dell'ovulazione e la loro interpretazione.

Una maggiore concentrazione dell'ormone dell'ovulazione LH nelle urine indica che sta per avvenire l'ovulazione. Per averne conferma potete eseguire il test di ovulazione cyclotest®. Per delimitare nel modo più preciso possibile l'ovulazione, è consigliabile eseguire il test di ovulazione nei giorni di massima fertilità.

Se il test è positivo, il risultato dovrà essere registrato il giorno stesso nei dati del ciclo in corso. L'inserimento LH influisce sulla valutazione del ciclo ed è visualizzato nel grafico giornaliero e nella curva del ciclo. **Si prega di notare**, che dovrete immettere o il culmine del muco cervicale o il picco LH. Durante l'attivazione della valutazione del muco cervicale l'inserimento LH non viene calcolato automaticamente e viene visualizzato puramente in maniera documentale..

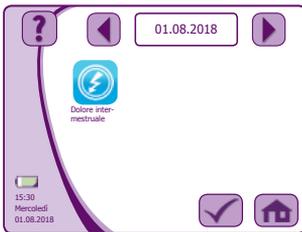
+ = test positivo

- = test negativo



Si prega di utilizzare gli stick solo allorché nel grafico giornaliero compare il simbolo LH. Il test di ovulazione cyclotest® si può acquistare in farmacia [numero di articolo 9035, PZN 01399381].

Dolori intermestruali



Molte donne avvertono un dolore sordo al basso addome nel periodo corrispondente all'ovulazione. Il manifestarsi di questi dolori varia da donna a donna e può passare inosservato, come durare diversi giorni. Dal punto di vista medico, i dolori intermestruali non possono essere collegati in maniera esatta all'ovulazione. Ciononostante molte donne sentono la necessità di annotarli.

I dati relativi ai dolori intermestruali possono essere inseriti sia per il giorno in corso che per il giorno precedente. Questi dati non influiscono sul calcolo della fase fertile.



Le informazioni inserite vengono visualizzate nel grafico giornaliero.

Utilizzo dell'apparecchio

Cervice uterina



L'osservazione della cervice uterina serve come ulteriore elemento di valutazione per individuare con maggiore precisione la fase fertile del ciclo. Per rilevare correttamente le variazioni che avvengono nella cervice è necessaria una buona conoscenza del metodo e tanto esercizio. Questo metodo, se utilizzato da solo, è un criterio di osservazione estremamente impreciso, può tuttavia contribuire a comprendere meglio i meccanismi del proprio ciclo.

I dati inseriti sulle variazioni della cervice vengono annotati fra le informazioni relative al ciclo, ma non influiscono in alcun modo sui calcoli della fase fertile.

Questi dati vengono visualizzati nel grafico giornaliero come segue:



Dura + chiusa, posizione bassa



Dura + chiusa, posizione mediana



Dura + chiusa, posizione alta



Dura + aperta, posizione bassa



Dura + aperta, posizione mediana



Dura + aperta, posizione alta



Morbida + leggermente aperta, posizione bassa



Morbida + leggermente aperta, posizione mediana



Morbida + leggermente aperta, posizione alta



Dura + leggermente aperta, posizione bassa



Dura + leggermente aperta, posizione mediana



Dura + leggermente aperta, posizione alta



Morbida + chiusa, posizione bassa



Morbida + chiusa, posizione mediana



Morbida + chiusa, posizione alta



Morbida + aperta, posizione bassa



Morbida + aperta, posizione mediana



Morbida + aperta, posizione alta

Fattori di disturbo



Determinate circostanze di vita quotidiana possono alterare i dati della temperatura basale. Il vostro apparecchio vi dà la possibilità, in casi eccezionali, di saltare una misurazione per non rischiare di influenzare i calcoli del ciclo con dati anomali. Tali circostanze includono ad esempio malattie, riposo notturno breve o disturbato, orario insolitamente tardo nell'andare a letto, consumo di alcol, pasti consumati a tarda sera, feste, stress e sforzo fisico, variazioni ambientali e cambiamenti climatici.

Qualora tali fattori vengano notati soltanto dopo la misurazione mattutina (ad esempio l'esordio di una malattia da raffreddamento), è possibile registrarli anche in seguito. I fattori di disturbo possono essere inseriti sia per il giorno in corso che per il giorno precedente.

Nel momento in cui registrate un fattore di disturbo, il valore della temperatura misurato nel giorno corrispondente viene escluso dai calcoli per la valutazione del ciclo.

Queste informazioni vengono visualizzate nel grafico giornaliero e nella curva del ciclo.



Visualizzazione nel grafico giornaliero



Visualizzazione nella curva del ciclo

Altre funzioni



cyclotest® myWay dispone delle seguenti funzioni aggiuntive, sintetizzate alla voce "Altre funzioni" del menu: Cura della pelle, PMS – Sindrome premestruale, BMI – Indice di massa corporea, Attivazione e disattivazione del PIN, Misurazione di prova.

Utilizzo dell'apparecchio

Cura della pelle



Molte donne tendono a manifestare alterazioni della pelle in corrispondenza delle diverse fasi del ciclo, in quanto le ghiandole sebacee reagiscono in modo sensibile alle variazioni ormonali cicliche, in particolare al testosterone. La produzione di sebo aumenta; di conseguenza, l'aspetto della pelle può risultare più impuro.

Una cura della pelle mirata può prevenire o alleviare questi problemi. cyclotest® myWay vi può fornire alcuni suggerimenti su come prendervi cura della vostra pelle nelle diverse fasi del ciclo.

Attivando questa funzione, i consigli per la cura della pelle verranno visualizzati nel grafico giornaliero:

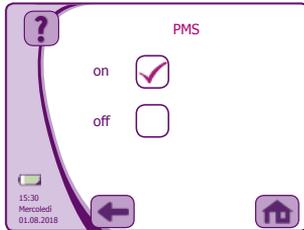


Nella prima metà del ciclo, nel periodo compreso fra le mestruazioni e l'ovulazione, molte donne hanno la pelle liscia. Nel grafico giornaliero compare un vasetto di crema blu, che vi ricorda di utilizzare una crema di tipo idratante.



Nella seconda metà del ciclo, dopo l'ovulazione, l'aspetto della pelle cambia in molte donne e si è potuto osservare un aumento della produzione di sebo con tendenza alle impurità cutanee. Nel grafico giornaliero compare un vasetto di crema verde per avvertire che in questa fase si dovrebbe usare un trattamento idratante leggermente antibatterico e privo di grassi.

PMS – Sindrome premenstruale



PMS è l'abbreviazione internazionale utilizzata per indicare la sindrome premenstruale. Molte donne ne soffrono nei giorni precedenti alle mestruazioni e i sintomi possono protrarsi fino al 3° giorno del ciclo. La PMS è causata da un improvviso calo del livello di estrogeni e si manifesta con un aumento dell'irritabilità, stanchezza, sonnolenza o tristezza.

Soffrite anche voi di PMS?



Attivando questa funzione tramite il menu, alla voce PMS, apposite segnalazioni nel grafico giornaliero e nel calendario vi ricorderanno quando è consigliabile intraprendere misure volte ad alleviare i sintomi, quali ad esempio l'assunzione di vitamine, sport o esercizi di rilassamento.

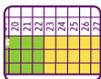
Data del parto [solo in modalità di ricerca della gravidanza]



Se nel ciclo in corso si instaura una gravidanza, cyclotest® myWay vi comunica la probabile data del concepimento e la data del parto prevista.

Avete eseguito un test di gravidanza e il risultato è positivo? Allora potete confermare manualmente l'impostazione "Incinta?". Questi dati servono per una visualizzazione una tantum e non verranno salvati.

Utilizzo dell'apparecchio



La temperatura basale fornisce un indizio attendibile di gravidanza. Se cyclotest® myWay riscontra automaticamente una possibile gravidanza sulla base dei valori della temperatura, questa valutazione viene salvata e ripresa nel grafico giornaliero e nella curva del ciclo.

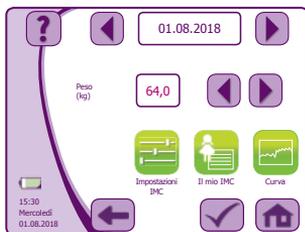
Avvertenza: la data del parto viene calcolata in base ai dati individuali dei vostri cicli, partendo dal giorno in cui presumibilmente è avvenuta l'ultima ovulazione.



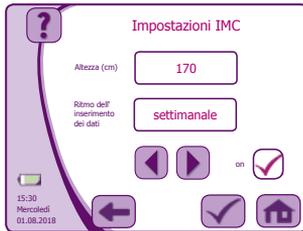
Pianificate la nascita del vostro bambino con l'apposito planner della data del parto.

Per farlo, inserite nel sottomenu "Planner" la data del parto desiderata e cyclotest® myWay calcolerà, sulla base dei dati dei vostri cicli, il momento giusto per il concepimento.

BMI – Indice di massa corporea



Il sottopeso e il sovrappeso possono influire negativamente sulla fertilità della donna. Con cyclotest® myWay avete la possibilità di calcolare e documentare il vostro BMI. È inoltre possibile visualizzare un confronto fra i singoli valori di BMI e quelli passati per avere una panoramica dell'evoluzione del vostro BMI.



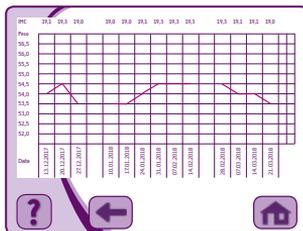
Nel sottomenu “Impostazioni” è possibile attivare e disattivare la funzione BMI. Inserite la vostra statura e decidete se volete che il vostro BMI sia calcolato una volta alla settimana o una volta al mese.



Se la funzione BMI è attivata, il simbolo BMI comparirà nel grafico giornaliero per ricordarvi di registrare il vostro peso.



Il sottomenu “Il mio BMI” illustra i vostri dati attuali in sintesi. Consultate anche una tabella BMI aggiornata.



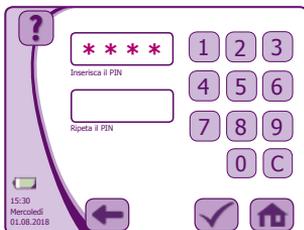
Nel sottomenu “Curva” potete visualizzare una rappresentazione grafica dei vostri singoli valori di BMI confrontati con quelli passati per avere una panoramica dell’evoluzione del vostro BMI. Toccando e scorrendo con il dito è possibile spostare la curva a destra e a sinistra.

Utilizzo dell'apparecchio

Attivazione e disattivazione del PIN



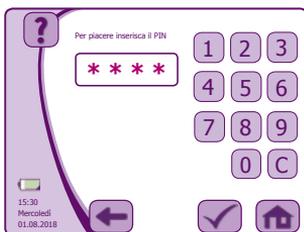
Attivando il PIN (Numero di Identificazione Personale), avete la possibilità di proteggere i vostri dati personali da accessi non autorizzati da parte di terzi.



Attivazione della richiesta del PIN

Inserendo e confermando un PIN di quattro caratteri attivate la richiesta del PIN. La richiesta vi viene effettuata automaticamente all'accensione dell'apparecchio.

Il PIN impostato per l'apparecchio vale anche per il software cyclotest®.



Disattivazione della richiesta del PIN

Potete disattivare la richiesta del PIN inserendo il PIN attualmente in uso.

Avete dimenticato il PIN?

Rivolgetevi al servizio di assistenza telefonica cyclotest® tenendo sotto mano il numero di serie del vostro apparecchio. Il numero di serie si trova all'interno dello scomparto batteria, dietro alla batteria.

Misurazione di prova



Con questa funzione avete la possibilità di effettuare una misurazione di prova. In questo modo potete provare, o mostrare ad altre persone, come si effettua una misurazione senza che il valore venga memorizzato.

Posizionare la sonda nella posizione di misurazione e premere il tasto “Avvio” sul display. La misurazione avviene come una normale misurazione di temperatura [vedi pag. 13].

Avvertenza: i dati delle misurazioni di prova non vengono né salvati, né inclusi nei calcoli del ciclo e non influiscono in alcun modo sull'intervallo temporale all'interno del quale vanno effettuate le misurazioni. Una misurazione di prova non dipende in alcun modo dall'intervallo temporale per le misurazioni.

Sveglia



Attraverso la voce “Sveglia” del menu potete attivare, disattivare ed impostare la funzione sveglia.

Attivate la funzione sveglia ed impostate l'orario desiderato.

La funzione sveglia dinamica vi offre la possibilità di farvi svegliare soltanto nei giorni in cui è necessario effettuare le misurazioni della temperatura ai fini della valutazione del ciclo. Potete quindi decidere se desiderate essere svegliate solo nei giorni importanti del ciclo oppure tutti i giorni.

Utilizzo dell'apparecchio

Se attivate la funzione sveglia dinamica, è possibile impostare l'orario della sveglia esclusivamente all'interno dell'intervallo temporale per le misurazioni. Se invece desiderate farvi svegliare tutti i giorni, l'orario può essere scelto liberamente.

Quando la sveglia suona, per spegnerla basta premere la barra bianca sul display.



L'attivazione della sveglia viene visualizzata nel grafico giornaliero attraverso un apposito simbolo.

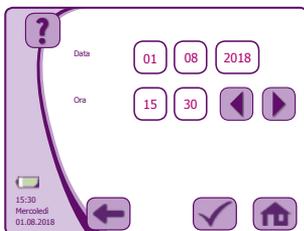
Avvertenza: misurazioni effettuate ad orari il più possibile uniformi ottimizzano la valutazione del ciclo.

Impostazioni



All'interno di questo menu trovate le seguenti funzioni: Data/Ora, Modalità, Intervallo temporale per le misurazioni, Display, Toni, Aiuto, Test funzionali, Lingua.

Data/Ora



Impostate qui la data e l'ora.

Attenzione: una variazione della data o dell'ora può influenzare la valutazione del ciclo. Quindi osservare le avvertenze relative al dispositivo.

Prestare particolare attenzione: la finestra temporale di misurazione viene adattata automaticamente al nuovo orario im-postato e non può essere modificata nel corso di un ciclo. Il ciclo attuale non è più automaticamente inattivo.

Modalità



A tal proposito è possibile commutare il dispositivo da modalità “contraccezione” a modalità “desiderio di maternità” o viceversa. Si prega di notare che menu e indicazioni si adattano alle diverse modalità.

Attenzione: qualunque sia la modalità impostata si richiede una conoscenza di base dei metodi naturali. I metodi naturali includono il metodo della temperatura e il metodo sintotermico. cyclotest® declina qualsiasi responsabilità per il verificarsi o meno di una gravidanza.

Intervallo temporale per le misurazioni



Qui potete selezionare l'intervallo temporale entro il quale desiderate effettuare tutte le misurazioni [+/- 2 ore] del ciclo in corso. Si consiglia pertanto di impostare un intervallo che corrisponda ai vostri ritmi quotidiani.

Fino alla prima misurazione valida del ciclo in corso è possibile effettuare eventuali modifiche. Non è possibile effettuare misurazioni al di fuori dell'intervallo temporale impostato.

L'orario selezionato viene impostato automaticamente come orario di sveglia consigliato. L'orario della sveglia può essere modificato attraverso la voce “Sveglia” del menu, ma deve comunque sempre rientrare nell'intervallo temporale impostato.

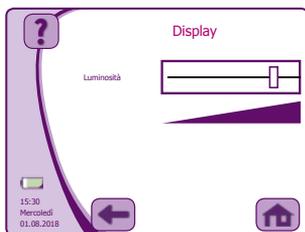
Utilizzo dell'apparecchio

Esempio: come orario avete impostato le 8:30. L'intervallo temporale per le misurazioni di questo ciclo si estende dalle 6:30 alle 10:30.

Avvertenza: misurazioni effettuate ad orari il più possibile uniformi ottimizzano la valutazione del ciclo.

Attivando la spia del sensore, il LED posizionato sul sensore stesso si illumina durante l'intervallo temporale impostato e vi segnala visivamente che è possibile effettuare la misurazione senza dover disturbare il vostro partner.

Display



Attraverso questa voce del menu potete regolare la luminosità del display e calibrare il touch screen.

Avvertenza: più il display è luminoso, meno durerà la carica della batteria.

Ricalibrate il touch screen se l'utilizzo risulta impreciso. Effettuando la calibrazione, il touch screen viene regolato nuovamente in base al vostro tocco.

Si può accedere alla calibrazione tramite mySoftware (a partire dalla versione 1.3).

Per la calibrazione utilizzate una penna o un altro oggetto sottile e con la punta smussata. In questo modo la calibrazione sarà più precisa. In alternativa potete anche utilizzare la punta del sensore di misura.

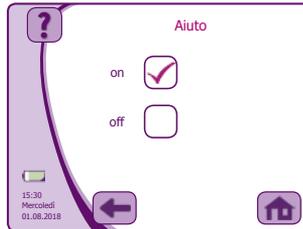
Nota: in fase di calibrazione premere esattamente sui punti evidenziati sul display.

Toni



Questa voce del menu vi permette di attivare e disattivare i toni di misurazione e di tastiera.

Aiuto



Se la funzione di aiuto è attivata, nei menu compare il tasto di aiuto sotto forma di un punto interrogativo. Qui è possibile richiamare importanti e utili informazioni relative alle diverse funzioni.

Potete disattivare la funzione di aiuto apponendo il segno di spunta su "Off".

Utilizzo dell'apparecchio

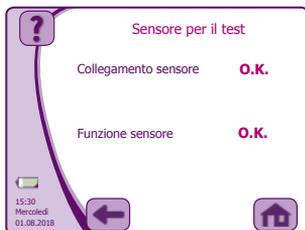
Test funzionali



Attraverso questa voce del menu è possibile avviare i seguenti test per l'apparecchio e per il sistema.

Display

L'apparecchio visualizza una serie di colori e motivi diversi. Fate attenzione alla presenza di eventuali visualizzazioni insolite.



Sensore di misura

L'apparecchio controlla che il sensore di misura sia collegato correttamente e ne verifica la funzionalità.



Tasti

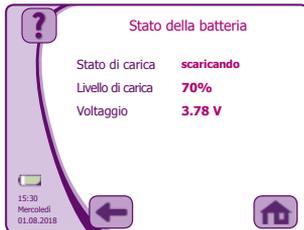
Qui potete controllare la corretta funzionalità del tasto On/Off e del tasto di misura posto sul sensore.



Funzione touch

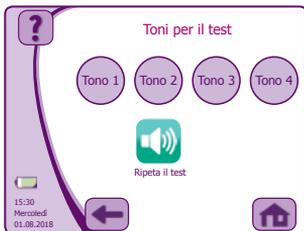
Qui è possibile verificare se il touch screen è regolato correttamente. Toccate un punto qualsiasi del display. In corrispondenza di questo punto compare un pallino.

Se il punto non corrisponde al punto premuto sul display, calibrate il display tramite il cyclotest® mySoftware per PC/Mac (vedi p. 45).



Batteria

L'apparecchio verifica lo stato di carica, il livello di carica e la tensione della batteria.



Toni

L'apparecchio emette una serie di toni di prova per verificare il funzionamento audio.

Utilizzo dell'apparecchio

Lingua



Selezionate qui la lingua desiderata.

Insufficienza luteale

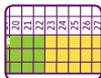
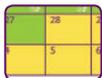
[solo in modalità di ricerca della gravidanza]

cyclotest® myWay segnala una possibile insufficienza luteale. L'insufficienza luteale è spesso la causa di una mancata gravidanza. L'ovulo viene infatti fecondato, ma non riesce ad annidarsi nell'endometrio.

Se l'apparecchio rileva una possibile insufficienza luteale, sul display compare un messaggio che la segnala. Prendete appuntamento con il vostro ginecologo per discutere di questo problema.

Ciclo più lungo del normale

Se cyclotest® myWay rileva un ciclo più lungo del normale sulla base dei valori della temperatura, questo viene segnalato nel calendario e nella curva del ciclo evidenziando i giorni corrispondenti in colore giallo. Nel grafico giornaliero compare un ovetto con un punto interrogativo e viene visualizzato un messaggio sul display.



Se l'apparecchio individua un ciclo più lungo del normale, le cause possono essere molteplici:

1. State facendo una lunga pausa nelle misurazioni.
2. Avete dimenticato di registrare l'inizio del ciclo il primo giorno delle mestruazioni (vedi pag. 21). L'apparecchio interpreta questa mancanza come l'assenza delle mestruazioni.
3. Se effettivamente le mestruazioni non sono arrivate, è possibile che siate in gravidanza. È pertanto consigliabile eseguire un test.

Importante: se durante il ciclo notate un andamento anomalo della temperatura, diverso da quello dei cicli precedenti, contattate il servizio di assistenza telefonica cyclotest®.

Tasto reset

Se l'apparecchio non reagisce più ai comandi e non si riattiva neanche con il tasto On/Off, potete riavviarlo con il tasto reset.

Il tasto reset si trova nello scomparto batteria, dietro alla batteria, e si preme per mezzo di un oggetto appuntito.

Anche dopo aver effettuato il reset, l'ultimo intervallo temporale per le misurazioni impostato rimane valido. Anche i dati memorizzati relativi ai vostri ciclo rimangono archiviati.

Utilizzo dell'apparecchio

Sostituzione della batteria

Aprire lo scomparto batteria sul retro dell'apparecchio ed estraete la batteria.

Staccate la batteria dall'apparecchio estraendo il connettore nero. Per compiere questa operazione, tenete saldamente con le dita entrambi i lati del connettore, in modo da evitare di danneggiare il cavo che lo collega all'apparecchio.

Collegate ora all'apparecchio il connettore della batteria nuova. Inserite la batteria nello scomparto e richiudete il coperchio (vedi anche pag. 10).

Quando l'apparecchio rimane privo di alimentazione elettrica, è necessario reimpostare la data e l'ora. L'ultimo intervallo temporale per le misurazioni impostato continua a rimanere valido.

Nota: la data dovrebbe essere identica alla data memorizzata nel dispositivo.

Attenzione: qualora notiate un evidente danneggiamento della batteria, questa non deve essere più utilizzata. In questo caso contattate il servizio di assistenza telefonica cyclotest®.

Ricarica della batteria

La carica della batteria viene visualizzata nell'angolo in basso a sinistra del display ed è suddivisa in 5 possibili livelli:



Ricaricare la batteria quando l'indicatore della batteria diventa giallo e inizia a lampeggiare. Come promemoria viene emesso un segnale acustico ad intervalli regolari.

Collegate il cavo del caricabatterie al connettore presente sull'apparecchio e la spina del caricabatterie ad una presa compatibile.

Durante il caricamento, se il display è attivo verrà visualizzato il simbolo della batteria che si riempie progressivamente. Quando la batteria è carica compare l'indicazione del livello di carica al 100%.

Al termine del caricamento staccate il caricabatterie dalla presa di corrente e disinserite il cavo del caricabatterie dall'apparecchio.

Se la batteria è completamente scarica, il caricamento dura circa 2 ore. I tempi di carica si abbreviano se la batteria è solo parzialmente scarica.

Avvertenza: se non utilizzate l'apparecchio per lunghi periodi di tempo, è consigliabile ricaricare la batteria all'incirca ogni 6 mesi, in modo da allungarne la durata.

mySoftware

Il cyclotest® mySoftware è un software supplementare per la trasmissione e rappresentazione dei dati di misurazione del computer-ciclo cyclotest® su di un computer. Trovate il link per il download sul nostro sito web alla voce „cyclotest® myWay“ sotto il punto del menù separato „cyclotest® mySoftware“. Trovate le informazioni relative al cyclotest® mySoftware nelle istruzioni per l'uso separate.

Manutenzione dell'apparecchio

L'apparecchio non è impermeabile, quindi non va immerso nell'acqua! Pulite l'apparecchio con un panno umido e un detergente delicato. Il supporto del sensore di misura può essere pulito con un bastoncino di cotone.

Il sensore è impermeabile e pertanto per la pulizia può essere immerso in acqua tiepida.

La frequenza di pulizia della sonda da noi consigliata è ogni 2-3 giorni o almeno 1 volta a settimana.

Attenzione: per la pulizia del sensore non utilizzate in nessun caso acqua molto calda, in quanto le alte temperature possono danneggiare il meccanismo del sensore (al massimo può essere immerso brevemente a 40-45 °C)!

Qualora riteniate necessario disinfettare il sensore, utilizzate una soluzione di etanolo oppure salviette disinfettanti a base di etanolo [acquistabili in farmacia].

Attenzione: in caso di contatto accidentale con i liquidi! P. es. se una bevanda viene versata sul dispositivo: asciugare il dispositivo con un panno morbido, rimuovere la batteria e il caricabatterie, contattare il servizio clienti cyclotest® .

Andamento del ciclo



All'interno del ciclo della donna si distinguono tre fasi:

1. Una fase non fertile relativamente breve che inizia con le mestruazioni.
2. Una fase fertile che termina poco dopo l'ovulazione.
3. Una fase non fertile relativamente lunga successiva all'ovulazione.

Regolarità del ciclo

All'incirca il 50% di tutti i cicli ha una durata compresa fra i 26 e i 29 giorni. La durata naturale del ciclo di 28 giorni esatti si riscontra in appena il 10% circa delle donne. 5 giorni in più o in meno rientrano nella norma.

La curva del ciclo di cyclotest® myWay visualizza una durata standard di 35 giorni. In caso di cicli più lunghi potete spostare la curva a destra e a sinistra toccando e scorrendo con il dito.

Se la durata del ciclo è irregolare verrà visualizzata una fase fertile più lunga.

Domande frequenti

Sintomi dell'ovulazione

In corrispondenza dell'imminente ovulazione si possono osservare e rilevare i seguenti sintomi:

- Innalzamento della temperatura
- Aumento della concentrazione dell'ormone LH nelle urine
- Cambiamento della consistenza del muco cervicale
- Variazioni della cervice uterina
- Dolori intermestruali

cyclotest® myWay controlla e valuta l'innalzamento della temperatura. Inoltre l'apparecchio è anche in grado di memorizzare gli altri sintomi dell'ovulazione registrati. La valutazione combinata di informazioni relative alla temperatura e sintomi viene chiamata metodo sintotermico. La base è la misurazione della temperatura basale. Come secondo segno di ovulazione viene citata la conformazione del muco cervicale. [Fonte: Centro federale per l'educazione alla salute (editore): Andare sul sicuro. Contraccezione per lui e per lei. Colonia 2013.] Opzionalmente durante il cyclotest® myWay può essere valutato il valore LH al posto della consistenza del muco cervicale. L'inserimento dei sintomi rimanenti serve esclusivamente per scopo documentale.

cyclotest® e contraccezione

cyclotest® myWay è un analizzatore di fertilità che funziona in base al metodo sintotermico e determina i giorni non fertili del ciclo femminile. Durante questi giorni non è necessario l'uso di un metodo contraccettivo aggiuntivo, come ad es. il preservativo. Durante la fase fertile vi è un rischio di gravidanza e si dovrebbe optare per una contraccezione senza ormoni a propria scelta.

Quando e con quale frequenza vanno effettuate le misurazioni?

Potete iniziare la misurazione giornaliera il mattino successivo all'inizio del ciclo. L'importante è che, prima di effettuare la misurazione, abbiate dormito almeno 5 ore e che nell'ultima ora non vi siate mai alzate. Quando cyclotest® myWay visualizza la lunga fase non fertile successiva all'ovulazione non occorre più misurare la temperatura. Il ciclo in corso si conclude quindi con l'inizio del ciclo successivo. In caso di irregolarità (ad es. riposo notturno insufficiente, feste, consumo di alcol, pasti pesanti

consumati a tarda sera, assunzione di farmaci che influiscono sulla temperatura corporea, malattia e febbre) è consigliabile saltare la misurazione o registrarla alla voce “Fattori di disturbo” (vedi pag. 29).

Misurazione dimenticata

Se vi siete dimenticate di eseguire una o due misurazioni non è un problema. Riprendete normalmente il giorno successivo. Se per un ciclo l'apparecchio non dispone di sufficienti valori valutabili, per sicurezza indicherà una fase fertile più lunga del solito.

Misurazione in caso di febbre

Un aumento atipico della temperatura viene segnalato fra i dati del ciclo. Se nel corso di un ciclo non vi sono sufficienti valori di temperatura valutabili, la fase fertile verrà estesa. Potete registrare questo valore anche manualmente alla voce “Fattori di disturbo” (vedi pag. 29).

Fuso orario/Viaggi

In caso di viaggi con cambio di fuso orario interrompere le misurazioni finché non ci si è acclimatati al luogo di arrivo (in caso di viaggi al di fuori dell'Europa almeno 3 giorni). In caso di domande, contattare immediatamente l'assistenza telefonica di cyclotest®.

PIN dimenticato?

Dopo 3 inserimenti errati del PIN, l'apparecchio viene bloccato automaticamente. Rivolgetevi al servizio di assistenza telefonica cyclotest® tenendo sotto mano il numero di serie del vostro apparecchio. Il numero di serie si trova sul fondo dello scomparto batteria.

Come si fa a cancellare tutti i dati utente?

I dati salvati possono essere cancellati utilizzando cyclotest® mySoftware. Per tutte le informazioni relative a cyclotest® mySoftware consultate le istruzioni per l'uso specifiche del programma.

Informazioni tecniche

Assistenza clienti

Se il vostro apparecchio risulta difettoso non tentate di ripararlo da sole. Inviatelo invece direttamente a noi, unitamente ad una breve descrizione del difetto.

Eventuali riparazioni dell'apparecchio possono essere eseguite esclusivamente dal produttore o da un centro espressamente autorizzato. Per le riparazioni rivolgetevi a:

UEBE Medical GmbH
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim, Germania
Tel: +49 (0) 9342/924040
Fax: +49 (0) 9342/924080
E-mail: info@cyclotest.de
Internet: www.cyclotest.de

Per le spedizioni provenienti da paesi non appartenenti all'UE rispettate le disposizioni doganali nazionali.

Parti di ricambio e accessori



Sensore di misura
Art. n. 066002, PZN 10546651



Astuccio con chiusura lampo
Art. n. 066095, PZN 10546668



Batteria
Art. n. 066003, PZN 10546674



Caricabatterie SW06-050E
Art. n. 066004, PZN 10315868



Software per PC
Scaricabile dal sito www.cyclotest.com

Taratura e precisione di misura

L'apparecchio non è soggetto ad alcun obbligo di taratura. Tuttavia consigliamo di effettuare un controllo e una taratura periodici ad intervalli di 3 anni per verificare la precisione di misura.

Il controllo può essere effettuato esclusivamente da parte di UEBE Medical GmbH o di un servizio di manutenzione autorizzato. Contattate il servizio di assistenza telefonica cyclotest®.

Dati tecnici

Tipo di apparecchio:	Computer per la misurazione della temperatura basale durante il ciclo mestruale
Metodo:	Metodo sintotermico modificato secondo le regole riconosciute dall'OMS
Dimensioni:	13,3 cm x 10,8 cm x 2,3 cm
Peso:	circa 190 g
Materiale del corpo esterno:	Materiale plastico ABS privo di PVC
Sensore di temperatura:	Rilevatore privo di PVC, a base di TPE e ABS.
Cavo di misurazione:	Cavo speciale con scarico trazione
Rilevatore:	Sensore di misura digitale TSIC
Schermo:	Display LCD (cristalli liquidi) 320 x 240 px
Indicazione della temperatura:	Assoluta in °C (non estrapolando i valori) da 33,8 a 38,0°C
Gamma di analisi:	35,5°C – 37,5°C
Precisione di misura:	±0,1°C ad una temperatura ambiente compresa fra i 10 e i 35°C, con un'umidità relativa dell'aria compresa fra il 15 e l'85% (non condensante)

Informazioni tecniche

Condizioni di conservazione e di trasporto:	Temperatura ambiente compresa fra i -10 e i + 50°C, con un'umidità relativa compresa fra il 15 e l'93% (non condensante);proteggere dall'umidità.
Condizioni di conservazione e di trasporto fra un utilizzo e l'altro:	Per la conservazione e il trasporto nell'apposito astuccio con chiusura lampo, che suggeriamo di utilizzare, valgono le normali condizioni di conservazione e di trasporto.
Condizioni ambientali di utilizzo:	Temperatura ambiente compresa fra i 10 e i 35°C, umidità relativa dell'aria compresa fra il 15 e l'85% (non condensante), pressione atmosferica compresa fra i 700 hPa e i 1.060 hPa.
Numero di serie:	Il numero di serie dell'apparecchio è indicato all'interno dello scomparto batteria ed è contrassegnato dalle lettere SN. Quando contattate il servizio di assistenza tenetelo sempre a portata di mano.
Batteria:	Batteria litio-polimeri, 3,7 V, 1.700 mAh, 6,29 Wh. La batteria va ricaricata esclusivamente con il caricabatterie fornito insieme all'apparecchio, modello SW06-050E.
Taratura:	L'apparecchio non è soggetto ad alcun obbligo di taratura.
Classe di protezione IP:	IP 22: protezione contro corpi solidi estranei con diametro a partire da 12,5 mm, protezione contro lo stillicidio.
Durata in servizio minima attesa:	apparecchio: 5 anni, alimentatore: 5 anni, sensore di misura: 3 anni, batteria: 500 cicli di scarica e ricarica

Tutti gli apparecchi esterni che vengono collegati ad apparecchiature mediche elettriche devono essere conformi alle relative norme IEC o ISO [ad es. alla IEC 60950 sugli apparecchi per l'elaborazione dei dati]. Inoltre tutte le configurazioni devono possedere i requisiti normativi per i sistemi medici (vedi IEC 60601-1-1 o il paragrafo 16 della 3a edizione della IEC 60601-1). Chi collega apparecchi esterni ad apparecchiature mediche è responsabile della configurazione del sistema e conseguentemente della sua conformità ai relativi requisiti normativi. Si ricorda che le leggi vigenti sul territorio hanno la priorità rispetto ai suddetti requisiti normativi. Per qualsiasi chiarimento contattate il vostro rivenditore autorizzato di fiducia o il servizio tecnico.

Messaggi di errore

Errore riscontrato	Significato	Possibile causa e correzione dell'errore
	<p>Temperatura misurata troppo elevata</p>	<p>Messaggio "H" se la temperatura misurata supera i 38°C.</p>
	<p>Temperatura misurata troppo bassa</p>	<p>Messaggio "L" se la temperatura misurata è inferiore ai 34°C. La misurazione è stata interrotta troppo presto.</p>
	<p>Misurazione interrotta</p>	<p>Diverse cause possibili:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La misurazione è stata interrotta troppo presto 2. Non è stato rilevato nessun valore valido 3. Il sensore è guasto <p>Si consiglia di eseguire un test funzionale per controllare il sensore.</p>
<p>Non ci sono dati disponibili</p>	<p>Il ciclo non è stato avviato</p>	<p>Il ciclo deve essere avviato alla voce "Inizio del ciclo" nel menu.</p>

Informazioni tecniche

Errore riscontrato	Significato	Possibile causa e correzione dell'errore
Non è possibile inserire i dati perché il ciclo non è stato avviato	Il ciclo non è stato avviato	Il ciclo deve essere avviato alla voce "Inizio del ciclo" nel menu.
L'orario della sveglia non rientra nell'intervallo temporale per le misurazioni	L'orario della sveglia non rientra nell'intervallo temporale per le misurazioni	Selezionare un orario che rientri nell'intervallo temporale impostato per le misurazioni o modificare l'impostazione della sveglia in "Tutti i giorni".
		Se la batteria non viene ricaricata e si scarica completamente, dopo averla ricaricata sarà necessario impostare nuovamente la data e l'ora all'accensione dell'apparecchio.
Batteria scarica per inutilizzo prolungato, data/ora non valide, dati del ciclo scaduti.	Data/ora errate, dati del ciclo esistenti inutilizzabili	Se l'apparecchio rimane inutilizzato a lungo [ad es. in caso di gravidanza], la batteria si scarica completamente e, dopo averla ricaricata, sarà necessario impostare nuovamente la data e l'ora all'accensione dell'apparecchio. Si consiglia di cancellare i dati del ciclo scaduti utilizzando cyclotest® mySoftware.

Legenda

CE
0123

Questo prodotto è conforme alla direttiva 93/42/CEE del Consiglio del 5 settembre 2007 sui prodotti medicali e reca il marchio CE 0123 (TÜV SÜD Product Service GmbH).

REF

Numero di riferimento: Codice articolo dell'apparecchio



Produttore

SN

Numero di serie dell'apparecchio



Data di produzione



Grado di protezione contro le scosse elettriche: TIPO BF



Seguire le istruzioni per l'uso!



Tenere in un luogo asciutto



Condizioni di conservazione e di trasporto:

Valori limite per la temperatura ambiente



Solo per uso interno



Valori limite per l'umidità relativa dell'aria

Batteria



Non esponete la batteria al fuoco o a fonti di calore. Evitate di lasciare l'apparecchio sotto la luce solare diretta.



La batteria non va modificata meccanicamente, danneggiata o rotta.

Informazioni tecniche

Caricabatterie

Il caricabatterie fornito insieme all'apparecchio (alimentatore a commutazione) è parte integrante dell'apparecchio medico elettrico.



Classe di protezione II (doppio isolamento)



Fusibile interno

Smaltimento



Le batterie e gli apparecchi tecnici non sono rifiuti domestici, pertanto devono essere portati negli appositi centri di raccolta e smaltimento.



Riciclo



Batteria litio-polimeri



Punto verde

Come procedere prima dello smaltimento dell'apparecchio giunto a fine vita

- se possibile, cancellate i dati archiviati nell'apparecchio attraverso il PC
- rimuovete la batteria e consegnatela presso un apposito punto di raccolta

L'apparecchio è stato realizzato e controllato con la massima cura. Ciononostante, qualora si riscontrassero vizi al momento della consegna, viene concessa una garanzia alle seguenti condizioni:

Durante il periodo di garanzia di 2 anni dalla data di acquisto, i vizi verranno eliminati a nostra discrezione e a nostre spese tramite riparazione oppure tramite sostituzione con un apparecchio nuovo in perfette condizioni. La batteria è coperta da una garanzia di 6 mesi.

Dalla garanzia sono esclusi la normale usura dei componenti usurabili e i danni derivanti dall'inosservanza delle istruzioni per l'uso, da un impiego improprio (ad es. errata alimentazione elettrica, rottura, batterie scadute) e/o dallo smontaggio dell'apparecchio da parte dell'acquirente. Inoltre la garanzia non autorizza al risarcimento dei danni da parte nostra.

I diritti alla garanzia possono essere esercitati unicamente entro il periodo di garanzia e solo dietro presentazione dello scontrino di acquisto. In caso di validità della garanzia l'apparecchio va inviato, unitamente allo scontrino di acquisto e alla descrizione del reclamo, a

UEBE Medical GmbH
Service-Center
Zum Ottersberg 9
97877 Wertheim
Germania

I costi della spedizione dell'apparecchio al nostro stabilimento sono a carico del mittente. I reclami che ci perverranno non affrancati non verranno accettati da UEBE.

I diritti legali che l'acquirente può far valere nei confronti del venditore (ad esempio i diritti di reclamo per vizi o la responsabilità del produttore) non vengono in alcun modo limitati dalla garanzia.

N.B.: in caso di garanzia, accludere sempre lo scontrino d'acquisto.

Il servizio di assistenza telefonica cyclotest®

Care lettrici,

sicuramente avrete letto attentamente le istruzioni per l'uso di cyclotest® myWay e avrete familiarizzato con le funzioni dell'apparecchio.

La descrizione che abbiamo fornito si riferisce a cicli che presentano un andamento normale. Le prime volte che utilizzerete cyclotest® myWay alcune indicazioni del display potrebbero risultare strane, oppure potrebbero insorgere dubbi sull'uso dell'apparecchio.

In questi casi potete chiamare il nostro servizio di assistenza telefonica cyclotest®, disponibile dal lunedì al giovedì dalle 8.00 alle 17.00 e il venerdì fino alle 16.30.



Per i clienti provenienti dalla Svizzera:



Il nostro team di consulenti cyclotest® sarà lieto di rispondere alle vostre domande.



REF 0660

PZN 01221967

cyclotest® e UEBE® sono marchi protetti a livello internazionale del gruppo



UEBE Medical GmbH

Zum Ottersberg 9

97877 Wertheim, Germania

Tel.: + 49 (0) 9342/924040

Fax: + 49 (0) 9342/924080

E-Mail: info@uebe.com

Internet: www.uebe.com

7 0660 205 GA 2018-07

Con riserva di modifiche tecniche.

È vietata la riproduzione anche parziale.

© Copyright 2018 UEBE Medical GmbH

C € 0123

UEBE
Germany est.1890