

# Εγχειρίδιο οδηγιών femSense Fertility



©SteadySense GmbH

Kärntner Straße 518

8054 Seiersberg-Pirka, Austria

έκδοση: 2.5

ημερομηνία έκδοσης: 2023-10-09



Απαιτείται NFC



# Περιγραφή συμβόλου


---

 αριθμός παρτίδας

 Κατασκευαστής

 Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μέχρι


 Ιατρική συσκευή

 Προϊόν μίας χρήσης

 Απορρίψτε το στη θήκη μπαταριών

 Θερμοκρασία αποθήκευσης

 ακολουθήστε τις ηλεκτρονικές οδηγίες χρήσης

 Ακολουθήστε τις ηλεκτρονικές οδηγίες χρήσης

 πράσινη κουκκίδα

 Οδηγίες ασφαλείας

 Πληροφορίες

# Οδηγίες χρήσης

Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες χρήσης και τις οδηγίες ασφαλείας και ακολουθήστε τις με ακρίβεια. Η ακατάλληλη χρήση ή απόρριψη του επιθέματος (patch) αισθητήρα μπορεί να είναι επιβλαβής για την υγεία και μπορεί να ενέχει κίνδυνο για τρίτους.

## Τι είναι το femSense?

Το femSense είναι μια ιατρική συσκευή που χρησιμοποιείται για τον προσδιορισμό της γονιμότητας μιας γυναίκας σε μια δεδομένη ημέρα. Το femSense αποτελείται από ένα φορητό έμπλαστρο μέτρησης θερμοκρασίας, το Patch αισθητήρα femSense και την υποστηρικτική smartphone εφαρμογή για iOS και Android.

Το femSense Patch είναι ένα προϊόν μίας χρήσης που φοριέται κάτω από το χέρι για περίοδο έως και 7 ημερών, όταν μια γυναίκα είναι πιο γόνιμη, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου μετρά, καταγράφει και αναλύει συνεχώς τα δεδομένα θερμοκρασίας σώματος για να προσδιορίσει την τρέχουσα κατάσταση γονιμότητάς της.

Το femSense μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τον προσδιορισμό των γόνιμων και μη γόνιμων φάσεων του εμμηνορροϊκού κύκλου μιας γυναίκας, είτε για την υποστήριξη φυσικών μεθόδων οικογενειακού προγραμματισμού είτε για τον προγραμματισμό εγκυμοσύνης. Η εφαρμογή femSense επικοινωνεί με το έμπλαστρο που διαθέτει τον αισθητήρα, καθοδηγεί τον χρήστη μέσω του συστήματος και δείχνει στον χρήστη μια προβολή ημερολογίου για τη γονιμότητά της κατά τη διάρκεια του εμμηνορροϊκού κύκλου. Ο χρήστης μπορεί να επιλέξει ποια λειτουργία εφαρμογής επιθυμεί να χρησιμοποιήσει – Προειδοποίηση Γονιμότητας ή Get Pregnant.

- Στη **λειτουργία Get Pregnant**, η εφαρμογή σας παρέχει πληροφορίες σχετικά με τον κύκλο σας, τις πιο γόνιμες μέρες σας όταν είναι πιο πιθανό να μείνετε έγκυος και εάν και πότε θα μπορούσε να ανιχνευθεί η ωορρηξία.
- Στη **λειτουργία παρακολούθησης γονιμότητας**, η εφαρμογή σας παρέχει μια ημερολογιακή επισκόπηση της καθημερινής σας κατάστασης γονιμότητας, σας δείχνει τις ημέρες υψηλής γονιμότητας και εάν και πότε θα μπορούσε να ανιχνευθεί ωορρηξία.

Το έμπλαστρο (patch) femSense είναι ένα μη επεμβατικό προϊόν που μπορεί να εφαρμοστεί μόνο σε υγιές δέρμα και το οποίο, με βάση τις μετρήσεις της θερμοκρασίας του σώματος, παρέχει πληροφορίες σχετικά με τις γόνιμες μέρες μιας γυναίκας. Δεν προορίζεται για διαγνωστική ή θεραπευτική χρήση. Το femSense δεν εμφανίζει τιμές θερμοκρασίας.

# Ποιος μπορεί να χρησιμοποιήσει το femsense

Το femSense απευθύνεται σε γυναίκες αναπαραγωγικής ηλικίας 16-49 ετών που είτε επιθυμούν να αποκτήσουν παιδιά είτε θέλουν να παρακολουθούν την κατάσταση γονιμότητας του εμμηνορροϊκού τους κύκλου.



**Το femSense δεν αποτελεί μορφή αντισύλληψης και δεν προστατεύει από τα σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα.**

## Αντενδείξεις

Ορισμένες ιατρικές καταστάσεις δεν επιτρέπουν στο femSense να μετρήσει αξιόπιστα την ωορρηξία. Αυτά περιλαμβάνουν:

- Σοβαρές, οξείες ή χρόνιες ασθένειες
- Κατάχρηση νικοτίνης ή αλκοόλ
- Αμηνόρροια
- Ολιγομηνόρροια (πολύ σπάνια εμμηνορροϊκή αιμορραγία)
- Σύνδρομο πολυκυστικών ωοθηκών (PCOS)
- Παχυσαρκία (ΔΜΣ> 30)
- Ιριδισμός
- Γνωστή αλλεργία σε έμπλαστρα δέρματος
- Φάρμακα που μπορούν να επηρεάσουν τη θερμοκρασία του σώματός σας
- Οι ορμονικές θεραπείες (π.χ. αντισυλληπτικό χάπι, ενέσεις ορμονών, ορμονική σπείρα κ.λπ. ) μπορεί να επηρεάσουν τη θερμοκρασία του σώματος και συνεπώς να επηρεάσουν την αξιοπιστία του femSense.

Οι συνθήκες ακραίου βάρους μπορεί να μειώσουν την αξιοπιστία του femSense Fertility. Εάν δεν είστε σίγουροι αν το femSense είναι κατάλληλο για εσάς, μιλήστε με το γιατρό σας πριν χρησιμοποιήσετε το femSense.

## Προβλεπόμενη ομάδα χρηστών

Η ομάδα χρηστών του femSense είναι υγιείς γυναίκες σε γόνιμη ηλικία. Η λειτουργία Get Pregnant συνιστάται από την ηλικία των 18 ετών.

Ο χρήστης πρέπει να είναι σε θέση να διαβάσει και να κατανοήσει τις οδηγίες χρήσης. Ο χρήστης πρέπει επίσης να είναι σε θέση να ακολουθεί τις οδηγίες της εφαρμογής femSense και να ενεργεί κατάλληλα. Επιπλέον, ο χρήστης πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τις εφαρμογές smartphone και να μπορεί να χειρίζεται ένα smartphone με δυνατότητα NFC. Συνιστάται αλλά δεν απαιτείται η ύπαρξη εμπειρίας με εφαρμογές smartphone για την ορθή λειτουργία του femSense.

Η χρήστης θα πρέπει να έχει κανονικό μήκος εμμηνορροϊκού κύκλου μεταξύ 21 και 35 ημερών με μέγιστη απόκλιση +/- 3 ημέρες.

Δεν υπάρχουν περιορισμοί όσον αφορά την εθνικότητα του χρήστη.

Σε γενικές γραμμές, δεν υπάρχουν περιορισμοί όσον αφορά το βάρος του χρήστη. Ωστόσο, οι ακραίες συνθήκες βάρους μπορεί να επηρεάσουν αρνητικά την ακρίβεια του femSense και να προκαλέσουν περαιτέρω δυσφορία, ερεθισμούς του δέρματος, μη ανίχνευση της ωορρηξίας και βλάβη του αισθητήρα. Ως κατευθυντήρια γραμμή, συνιστάται ένας κανονικός ΔΜΣ (Δείκτης Μάζας Σώματος) μεταξύ 18,5 και 30 για τη διασφάλιση της σωστής λειτουργίας.

---

## Προστασία δεδομένων

Η εφαρμογή συλλέγει μόνο τα δεδομένα που είναι απολύτως απαραίτητα για τη χρήση της εφαρμογής. Τηρούνται οι νομικές απαιτήσεις προστασίας δεδομένων. Το περιεχόμενο και το διαδικτυακό πρόγραμμα υπόκεινται στον αυστριακό ομοσπονδιακό νόμο περί προστασίας δεδομένων και στον γενικό κανονισμό για την προστασία δεδομένων (DSGVO). Λεπτομερέστερες πληροφορίες σχετικά με την επεξεργασία των προσωπικών δεδομένων μπορείτε να βρείτε στην πολιτική απορρήτου μας στη διεύθυνση <https://www.femsense.com/en/dataprotection/>.

Επικοινωνία με τον υπεύθυνο προστασίας δεδομένων:

gdpr@steadysense.at

Tel: +43 316 232 004



## Οδηγίες ασφαλείας

- Το έμπλαστρο είναι προϊόν μιας χρήσης, χρησιμοποιήστε το μόνο μία φορά και όχι για περισσότερο από 7 ημέρες. Σε περίπτωση επαναχρησιμοποίησης, η αντοχή της κόλλας του επιθέματος δεν είναι πλέον εγγυημένη και το επίθεμα μπορεί να αποκολληθεί. Επιπλέον, η επαναχρησιμοποίηση μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος λόγω μόλυνσης.
- Μην χρησιμοποιείτε το έμπλαστρο εάν είστε άρρωστοι.
- Κρατήστε το έμπλαστρο μακριά από άτομα με αναπηρία, παιδιά και ζώα.
- Μην εφαρμόζετε το έμπλαστρο πάνω σε πληγές ή εκδορές.
- Μην χρησιμοποιείτε το έμπλαστρο εάν είστε αλλεργικοί σε κόλλες.
- Μην διπλώνετε ή λυγίζετε το έμπλαστρο.
- Μην χρησιμοποιείτε το έμπλαστρο εάν έχει υποστεί ζημιά.
- Μην κάνετε μπάνιο μεγάλης χρονικής διάρκειας και μην κολυμπάτε ενώ φοράτε το έμπλαστρο.
- Μην εφαρμόζετε το έμπλαστρο εάν η κολλητική επιφάνεια έχει λερωθεί.
- Μην επιχειρήσετε να αποσυναρμολογήσετε ή να ανοίξετε το έμπλαστρο.
- Εάν αφαιρέσετε ένα έμπλαστρο και εφαρμόσετε ένα νέο έμπλαστρο για τον επόμενο κύκλο, τοποθετήστε το κάτω από τον άλλο βραχίονα.
- Το femSense δεν επηρεάζει άλλες ηλεκτρονικές συσκευές. Το femSense δεν επηρεάζεται κατά την κανονική χρήση.
- Για χρήστες με βηματοδότη: Φορέστε το επίθεμα μόνο στην πλευρά του σώματος μακριά από την καρδιά, καθώς το smartphone μπορεί να αλληλεπιδράσει με τον βηματοδότη. Εάν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε το γιατρό σας.
- Το femSense μπορεί να αντιδράσει απρόβλεπτα σε συνδυασμό με ισχυρά μαγνητικά πεδία. Αφαιρέστε το επίθεμα πριν από τις εξετάσεις μαγνητικής ή αξονικής τομογραφίας.
- Το έμπλαστρο είναι μια μικρή ηλεκτρονική συσκευή και δεν πρέπει να απορρίπτεται σε κανονικά οικιακά απορρίμματα.
- Μην πετάτε το έμπλαστρο στη φωτιά, η μπαταρία θα μπορούσε να εκραγεί.
- Μην φοράτε το έμπλαστρο περισσότερο από ό, τι καθορίζεται από την εφαρμογή.
- Εάν αισθάνεστε το έμπλαστρο άβολα στο δέρμα σας, αφαιρέστε το αμέσως.
- Χρησιμοποιήστε το έμπλαστρο μόνο υπό τις καθορισμένες περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Αποθηκεύστε το έμπλαστρο σε ξηρό μέρος και προστατέψτε το από το ηλιακό φως.
- Η χρήση του επιθέματος μπορεί να προκαλέσει τοπικούς ερεθισμούς του δέρματος

- Το έμπλαστρο δεν πρέπει να φοριέται από άτομα που δεν ανήκουν στη συγκεκριμένη ομάδα χρηστών femSense (γυναίκες άνω των 18 ετών σε αναπαραγωγική ηλικία)
- Το έμπλαστρο δεν πρέπει να εκτίθεται μόνιμα σε πεδίο NFC.
- Η αυξημένη δραστηριότητα του ανοσοποιητικού συστήματος (π.χ. λόγω εμβολιασμού) μπορεί να ευνοήσει βραχυπρόθεσμες δερματικές αντιδράσεις στην περιοχή όπου εφαρμόζεται το επίθεμα. Αφαιρέστε το επίθεμα αμέσως εάν αισθάνεστε άβολα.
- Ένας πολύ υψηλός ΔΜΣ (>30) μπορεί να επηρεάσει την ακρίβεια του femSense. Μπορεί επίσης να προκαλέσει δυσφορία, ερεθισμό του δέρματος, μη ανίχνευση της ωορρηξίας και βλάβη του αισθητήρα.

## Πληροφορίες εφαρμογής

- Το femSense έχει σχεδιαστεί για ανίχνευση ωορρηξίας και δεν εμφανίζει καμπύλες θερμοκρασίας.
- Η ενημέρωση κώδικα μπορεί να διαβαστεί μόνο μέσω NFC.
- Χρειάζεστε την εφαρμογή femSense για να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το patch.
- Το patch πρέπει να φοριέται μόνο σύμφωνα με τις οδηγίες στην εφαρμογή.
- Μόνο ένα patch μπορεί να χρησιμοποιηθεί ανά κύκλο.
- οι μεγάλες παραλλαγές μήκους κύκλου μπορούν να μειώσουν την αξιοπιστία του femSense
- Το patch πρέπει να φορεθεί στη σωστή θέση κάτω από το βραχίονα για να εξασφαλιστεί αξιόπιστος προσδιορισμός ωορρηξίας.
- Μην εφαρμόσετε το patch έως ότου η εφαρμογή σας δώσει εντολή να το κάνετε.
- Εφαρμόστε το έμπλαστρο μόνο όπως περιγράφεται στις οδηγίες χρήσης.
- Πλύνετε και στεγνώστε καλά το δέρμα κάτω από το χέρι πριν εφαρμόσετε το έμπλαστρο.
- Μην χρησιμοποιείτε αποσμητικά ή κρέμες πριν εφαρμόσετε το έμπλαστρο.
- Μην αγγίζετε την κολλώδη πλευρά του patch, καθώς αυτό μπορεί να επηρεάσει την κολλητική του ισχύ.
- Μην τεντώνετε υπερβολικά το επίθεμα κατά την εφαρμογή, καθώς αυτό μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του δέρματος.
- Λύστε καλά το έμπλαστρο σε όλες τις πλευρές μετά την εφαρμογή.
- Αποφύγετε να φοράτε σουτιέν που είναι πολύ στενά ενώ φοράτε το επίθεμα, καθώς μπορεί να προκαλέσουν σημεία πίεσης και να επηρεάσουν τις μετρήσεις.
- Το έμπλαστρο πρέπει να διαβάζεται τουλάχιστον μία φορά την ημέρα μέσω NFC. Για καλύτερα αποτελέσματα, συνιστάται να διαβάσετε το έμπλαστρο κάθε μέρα το πρωί και το βράδυ.

- Το έμπλαστρο δεν πρέπει να φοριέται για περισσότερο από 7 ημέρες.
  - Αφαιρέστε αμέσως το patch εάν αισθάνεται άβολα.
  - Αποφύγετε τα σπορ υψηλής έντασης ή άλλες δραστηριότητες που προκαλούν υπερβολική εφίδρωση (σάουνα / ατμός / μπάνιο) κατά τη χρήση του patch.
  - Θα πρέπει να αποφεύγετε την παρατεταμένη ηλιοθεραπεία και περιβάλλοντα που μπορούν να επηρεάσουν σημαντικά τη θερμοκρασία της επιφάνειάς σας κατά τη χρήση.
  - Καθημερινές δραστηριότητες όπως προσωπική υγιεινή, εργασία ή ελαφριά σωματική δραστηριότητα δεν θα επηρεάσουν το patch.
  - Μετά το ντους, φροντίστε να στεγνώσετε το επίθεμα προσεκτικά (καλύτερα με ταμπονάρισμα), ώστε να μην βγει το επίθεμα χωρίς να το θέλετε.
  - Μετά την επαφή με το νερό (π.χ. ντους), βεβαιωθείτε ότι έχετε χτυπήσει καλά το επίθεμα και αφήστε το επίθεμα να στεγνώσει καλά.
- 

## Διάρκεια ζωής προϊόντος & Περιεχόμενα συσκευασίας

### Επιδιόρθωση αισθητήρα:

- GTIN (Global Trade Item Number):
  - 1 τεμάχιο: 09120095900052
  - 3 τεμάχια: 09120095900069
- Το έμπλαστρο παρέχεται σε συσκευασίες των 1 ή 3 επιθεμάτων.
- Το έμπλαστρο είναι προϊόν μιας χρήσης και έχει διάρκεια ζωής 2 ετών.
- Ο αριθμός παρτίδας και η ημερομηνία λήξης βρίσκονται στο κάτω μέρος της συσκευασίας του προϊόντος.
- Το έμπλαστρο φοριέται για χρονικό διάστημα έως και 7 ημέρες μετά την εφαρμογή.
- Το επίθεμα είναι μια μικροηλεκτρονική συσκευή και πρέπει να απορρίπτεται σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς απόρριψης ή να επιστρέφεται στον κατασκευαστή για ανακύκλωση. Για περισσότερες πληροφορίες ανατρέξτε στην ενότητα **Απορριψη**.

## εφαρμογή femSense:

- Η εφαρμογή femSense είναι διαθέσιμη στο App Store (Apple App Store & Google Play Store) και ενημερώνεται τακτικά.
- Η εφαρμογή femSense είναι συμβατή με όλα τα επιθέματα που διανέμονται στην ΕΕ (εκτός από την Ιρλανδία).

## Περιεχόμενα συσκευασίας

- **Εμπλήρωμα:** κάθε συσκευασία προϊόντος περιλαμβάνει ένα ή τρία επιθέματα (για έναν ή τρεις κύκλους).
- **Γρήγορος οδηγός:** κάθε συσκευασία περιέχει έναν γρήγορο οδηγό. Αυτός είναι για να σας υπενθυμίζει πώς να χρησιμοποιείτε το επίθεμα. Χρησιμοποιείτε το femSense για πρώτη φορά; Τότε δείτε τις **Οδηγίες** παρακάτω.
- **εφαρμογή γονιμότητας femSense:** την εφαρμογή femSense μπορείτε να την κατεβάσετε δωρεάν από το App Store. Τη χρειάζεστε για να χρησιμοποιήσετε το επίθεμα.
- **Οδηγίες χρήσης του femSense:** το ηλεκτρονικό εγχειρίδιο οδηγιών χρήσης διατίθεται σε έντυπη μορφή κατόπιν αιτήματος. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υποστήριξη στο [support@femsense.com](mailto:support@femsense.com). Οι οδηγίες χρήσης θα σας αποσταλούν ταχυδρομικώς δωρεάν εντός επτά ημερολογιακών ημερών το πολύ.

---

## Μέτρα για την ασφάλεια ΤΠ

- Επιλέξτε έναν ασφαλή κωδικό πρόσβασης όταν δημιουργείτε έναν λογαριασμό στην εφαρμογή femSense.
- Μπορείτε να αλλάξετε τον κωδικό πρόσβασής σας ανά πάσα στιγμή, αποσυνδεόμενοι από την εφαρμογή και κάνοντας κλικ στην επιλογή "Ξεχάσατε τον κωδικό πρόσβασης" στην οθόνη σύνδεσης.
- Μην δίνετε το smartphone σας σε κανέναν άλλον αν δεν θέλετε να έχουν άλλοι πρόσβαση στην εφαρμογή femSense.
- Μόλις δημιουργήσετε το λογαριασμό σας στο femSense, όλα τα δεδομένα και οι πληροφορίες του κύκλου σας αποθηκεύονται στο backend του femSense.
  - Εάν αλλάξετε το τηλέφωνό σας, μπορείτε να συνδεθείτε με την υπάρχουσα σύνδεση και τον κωδικό πρόσβασης του λογαριασμού σας για να αποκτήσετε πρόσβαση στα δεδομένα σας.

- Εάν είναι απαραίτητο, μπορείτε να διαγράψετε το λογαριασμό χρήστη σας στο μενού της εφαρμογής femSense. Αυτό θα ανωνυμοποιήσει τα δεδομένα σας και δεν θα μπορούν πλέον να συσχετιστούν με εσάς. Αν θέλετε να διαγράψετε φυσικά τα δεδομένα σας, επικοινωνήστε μαζί μας μέσω email: [support@femsense.com](mailto:support@femsense.com).
- Διατηρήστε την εφαρμογή femSense ενημερωμένη, αν είναι δυνατόν.

## βοήθεια

Εάν αντιμετωπίσετε κάποιο πρόβλημα με το femSense, ένα τεχνικό ελάττωμα ή παρενέργειες, επικοινωνήστε με την υποστήριξη μας: [support@femsense.com](mailto:support@femsense.com) ή επιλέξτε " Επικοινωνήστε με την υποστήριξη " στο μενού της εφαρμογής femSense.

πηγαίνετε στο [www.femsense.com/de/faq](http://www.femsense.com/de/faq) Κέντρο βοήθειας femSense για περισσότερες πληροφορίες υποστήριξης.

## Κατεβάστε την εφαρμογή femSense



Για iPhone 7 ή νεότερο



Android smartphones με NFC

# Συμβατά μοντέλα femSense

Το femSense προσφέρει δύο τρόπους λειτουργίας,

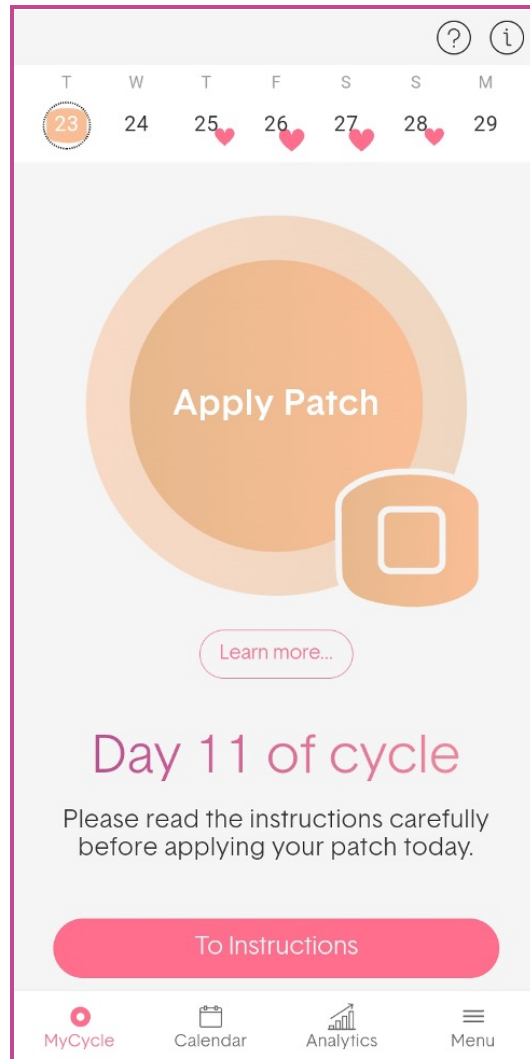
- Get Pregnant για γυναίκες που σχεδιάζουν εγκυμοσύνη.
- Προειδοποίηση γονιμότητας για γυναίκες που θέλουν να παρακολουθήσουν τη γονιμότητά τους. Όταν εγγραφείτε στην εφαρμογή femSense, πρέπει να επιλέξετε μία από τις δύο λειτουργίες. Μπορείτε να αλλάξετε τη λειτουργία στο μενού εφαρμογών femSense εάν θέλετε να χρησιμοποιήσετε την άλλη λειτουργία. Ανάλογα με τον επιλεγμένο τρόπο λειτουργίας, η εμφάνιση της οθόνης "Σήμερα" και του ημερολογίου διαφέρει ελαφρώς.

## Οδηγίες

Μόλις εγγραφείτε επιτυχώς και καταχωρίσετε τα στοιχεία του κύκλου σας, το femSense μπορεί να υπολογίσει το ατομικό προφίλ του κύκλου σας και να σας δείξει στο ημερολόγιο πότε είναι πιθανό να είστε πιο γόνιμη. Η οθόνη "MyCycle" σας ενημερώνει πότε μπορείτε να εφαρμόσετε το επίθεμα.



**Εφαρμόστε την επιδιόρθωση μόνο όταν η εφαρμογή σας δώσει οδηγίες για να το κάνετε. Μόλις φτάσετε στην ημέρα εφαρμογής του επιδιορθωτικού (η οποία επισημαίνεται με το σύμβολο του επιδιορθωτικού στο ημερολόγιό σας), έχετε 48 ώρες για να εφαρμόσετε και να ενεργοποιήσετε το επιδιόρθωμά σας.**



*Αποποίηση ευθύνης: αυτή η οθόνη ενδέχεται να διαφέρει ελαφρώς ανάλογα με τον επιλεγμένο τρόπο λειτουργίας.*

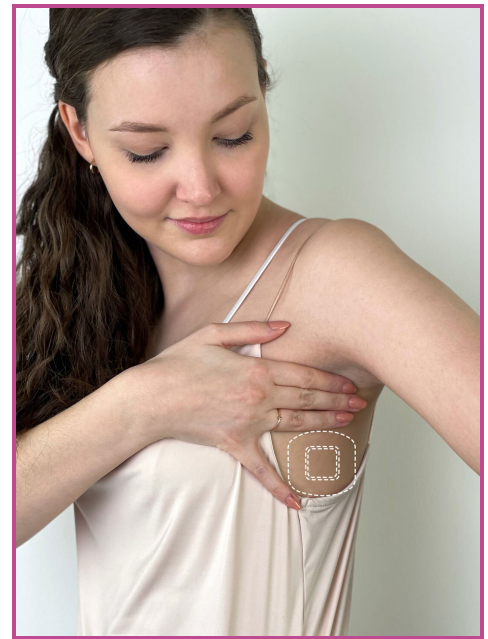
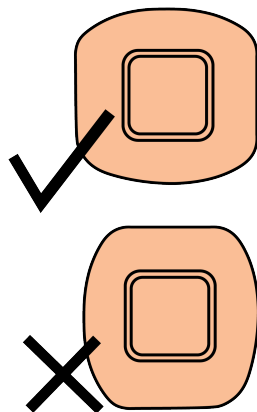
Την ημέρα που θα σας δοθεί εντολή από την εφαρμογή να εφαρμόσετε την επιδιόρθωση, ακολουθήστε τα παρακάτω βήματα:

## **1. Προετοιμασία**

Το επίθεμα πρέπει να εφαρμόζεται σε καθαρό, στεγνό δέρμα (χωρίς κρέμα/αποσμητικό). Συνιστάται η εφαρμογή του επιθέματος μετά το ντους. Η περιοχή της κόλλας μπορεί επίσης να καθαριστεί με κατάλληλη αλκοολούχα μπατονέτα. Ωστόσο, βεβαιωθείτε ότι το δέρμα σας είναι στεγνό πριν από την εφαρμογή. Εφαρμόστε το επίθεμα μόνο σε άθικτο δέρμα.

## 2. Εύρεση θέσης

Η σωστή θέση του επιθέματος είναι σημαντική για την επίτευξη ακριβών μετρήσεων. Τοποθετήστε το χέρι σας στο γοφό σας και χαλαρώστε τον ώμο σας. Η σωστή θέση του επιθέματος είναι τρία πλάτη δακτύλων κάτω από τη μασχάλη, στο κέντρο μεταξύ της πλάτης και του στήθους.



*Σημείωση: Τοποθετήστε το επίθεμα έτσι ώστε οι στρογγυλεμένες πλευρές να είναι στραμμένες προς τα πάνω και προς τα κάτω.*

## 3. Συνδέστε το έμπλαστρο

Αφαιρέστε το μικρό μέρος του υποστρώματος, βεβαιωθείτε ότι είστε χαλαροί και εφαρμόστε το επίθεμα στην προηγουμένως καθορισμένη θέση. Για άλλη μια φορά, βεβαιωθείτε ότι ο ώμος σας είναι χαλαρός και ότι το δέρμα σας δεν έχει έντονες ρυτίδες εδώ. Στη συνέχεια, αφαιρέστε το υπόλοιπο υπόστρωμα και πιέστε το επίθεμα σταθερά από όλες τις πλευρές.



## 4. Ενεργοποίηση μπαλώματος

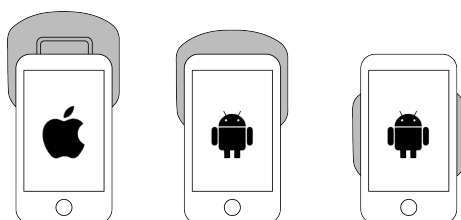
Αφού εφαρμόσετε σωστά την επιδιόρθωση, μπορείτε να την ενεργοποιήσετε. Για να το κάνετε αυτό, πατήστε στο "Διαβάστε το επίθεμα" στην εφαρμογή femSense και κρατήστε το πίσω μέρος του smartphone σας ήρεμα στο κέντρο του επιθέματος για μερικά δευτερόλεπτα για να το ενεργοποιήσετε. Μια δόνηση θα επιβεβαιώσει την επιτυχή ενεργοποίηση. Μόλις ενεργοποιηθεί, το επίθεμα θα μετράει συνεχώς τη θερμοκρασία σας.

### Θέση για επικοινωνία NFC

Ανάλογα με τον κατασκευαστή της συσκευής σας και το λειτουργικό σας σύστημα (Apple iOS ή Android), το smartphone πρέπει να συγκρατηθεί διαφορετικά απέναντι στο επίθεμα για να διαβαστεί σωστά.

**iPhone:** Κρατήστε την επάνω άκρη της πίσω πλευράς του τηλεφώνου σας, υπό ελαφρά γωνία, στη μέση του επιθέματος.

**Android:** Σε ένα τηλέφωνο Android η κεραία NFC μπορεί να βρίσκεται σε διαφορετικές θέσεις. Κρατήστε είτε την περιοχή γύρω από την κάμερα είτε την πίσω πλευρά του smartphone στο κέντρο του επιθέματος. Βεβαιωθείτε ότι το NFC είναι ενεργοποιημένο. Το NFC μπορεί να ενεργοποιηθεί στο γρήγορο μενού ή στις ρυθμίσεις.



## 5. Διαβάστε το έμπλαστρο

Μετά την έναρξη λειτουργίας, θα πρέπει να διαβάζετε το επίθεμα τουλάχιστον μία φορά την ημέρα. Συνιστάται η χρήση δύο φορές την ημέρα για να λαμβάνετε τακτικές ενημερώσεις σχετικά με το αν έχει ανιχνευθεί ωορρηξία. Για να το κάνετε αυτό, μεταβείτε στην οθόνη "Κύκλος" της εφαρμογής femSense. Πατήστε το "Read patch" (Διάβασε το έμπλαστρο) και κρατήστε το smartphone πάνω στο έμπλαστρο, όπως περιγράφεται στο σημείο 4 (Ενεργοποίηση του επιθέματος). Τα δεδομένα της θερμοκρασίας σας θα διαβαστούν από το επίθεμα και θα δείτε αν έχει ανιχνευτεί ωορρηξία. Μπορείτε επίσης να διαβάζετε το έμπλαστρο αρκετές φορές την ημέρα.

## 6. Αφαίρεση μπαλώματος

Ο μέγιστος χρόνος χρήσης του επίθεματος femSense είναι 7 ημέρες. Η εφαρμογή θα σας ενημερώσει όταν έρθει η ώρα να αφαιρέσετε το επίθεμα.

Για να αφαιρέσετε το επίθεμα, είναι χρήσιμο να υγραίνετε το επίθεμα με ζεστό νερό για να μαλακώσει η κόλλα (π.χ. όταν κάνετε ντους ή χρησιμοποιείτε ένα πανί πλύσης). Στη συνέχεια, μπορείτε να αφαιρέσετε προσεκτικά το επίθεμα.

Εάν το επίθεμα αισθάνεστε άβολα να το φοράτε ή εάν αισθάνεστε κνησμό ή αίσθημα καύσου, παρακαλούμε αφαιρέστε το επίθεμα.

## το ημερολόγιο

Το ημερολόγιο της εφαρμογής femSense είναι ένας ανιχνευτής κύκλου στον οποίο λαμβάνετε προβλέψεις για τις επόμενες περιόδους σας και τις γόνιμες ημέρες σας και μπορείτε επίσης να εισάγετε τις ημερομηνίες. Το ημερολόγιο δείχνει επίσης πότε πρέπει να εφαρμοστεί η επιδιόρθωση.










Στη λειτουργία **Θέλω παιδί**, οι γόνιμες ημέρες επισημαίνονται με καρδούλες και οι προβλεπόμενες και οι ημέρες της περιόδου που έχετε εισάγει επισημαίνονται με ανοιχτό ή σκούρο ροζ χρώμα. Το σκούρο ροζ χρώμα αντιπροσωπεύει τις περιόδους που έχετε εισάγει, ενώ το ανοιχτό ροζ χρώμα δείχνει την επόμενη περίοδο που προβλέπει το σύστημα.

Στη λειτουργία **παρακολούθησης κύκλου**, οι ημέρες υψηλής γονιμότητας εμφανίζονται με ροζ χρώμα. Εάν η κατάσταση γονιμότητάς σας δεν μπορεί να προσδιοριστεί με σαφήνεια από το femSense, οι ημέρες αυτές επισημαίνονται με μπλε χρώμα στο ημερολόγιο. Η εμφάνιση των ημερών περιόδου είναι πανομοιότυπη με τη λειτουργία παρακολούθησης της γονιμότητας.

Εάν το femSense έχει προσδιορίσει την ωορρηξία σας, η ημέρα ωορρηξίας επισημαίνεται με ένα ροζ δακτύλιο. Αν πατήσετε σε μια ημερομηνία στο ημερολόγιο, θα μεταβείτε στη λεπτομερή προβολή της αντίστοιχης ημέρας. Πατώντας το κουμπί (+) μπορείτε να εισάγετε περαιτέρω πληροφορίες, όπως την περίοδο, την ασθένεια ή τις αθλητικές σας δραστηριότητες. Όλα τα δεδομένα που εισάγετε θα αντιμετωπίζονται εμπιστευτικά και δεν θα διαβιβάζονται σε τρίτους.



## Επεξήγηση των συμβόλων

-  Περίοδος (υπολογίζεται) - Αυτή την ημέρα μπορεί να σας έρθει περίοδος.
  -  Περίοδος (επιβεβαιωμένη) - Έχετε δηλώσει ότι είχατε περίοδο αυτή την ημέρα.
  -  Ωορρηξία - Το έμπλαστρο femSense μπόρεσε να ανιχνεύσει την ωορρηξία σας αυτή την ημέρα.
  -  Patch - Την ημέρα αυτή έχετε εφαρμόσει ένα patch.
  -  Future Patch - Την ημέρα αυτή μπορείτε να εφαρμόσετε το patch σας.
  -  Παράλειψη επιθέματος - Έχετε χάσει το παράθυρο επικόλλησης επιθέματος για αυτόν τον κύκλο.
  -  Γονιμότητα - Οι ροζ καρδιές σηματοδοτούν τις πιο γόνιμες ημέρες σας. (Λειτουργία εγκυμοσύνης)
  -  Γονιμότητα - Οι ροζ μπάρες σηματοδοτούν τις ημέρες κατά τις οποίες είστε γόνιμη. (Λειτουργία κύκλου διαδρομής)
- Τις ημέρες που σημειώνονται με γκρι χρώμα, η γονιμότητά σας είναι αβέβαιη. Είτε επειδή δεν έχετε εφαρμόσει ένα επίθεμα είτε επειδή το femSense δεν μπόρεσε να επιβεβαιώσει την ωορρηξία (λειτουργία παρακολούθησης του κύκλου).
-  Σήμερα - Μπορείτε να αναγνωρίσετε το σήμερα από αυτόν τον κύκλο. Πατήστε ΣΗΜΕΡΑ στο επάνω μέρος του ημερολογίου για να επιστρέψετε απευθείας στη σημερινή ημέρα.
  - Καταχωρήσεις - Καταχωρήσατε κάτι τις ημέρες που σημειώνονται με μια τελεία.

## Ανάλυση

Στην οθόνη ανάλυσης θα βρείτε μια σύνοψη όλων των κύκλων σας που παρακολουθείτε με το femSense, τη μέση διάρκεια του κύκλου και τις ημέρες περιόδου, καθώς και μια επισκόπηση των δεδομένων που έχουν εισαχθεί στον κύκλο.

## Το μενού

Το μενού εφαρμογής femSense χωρίζεται σε 2 περιοχές όπου μπορείτε να διαχειριστείτε τον λογαριασμό σας και να βρείτε πρόσθετες λειτουργίες και πληροφορίες.

Στην ενότητα **"Το σώμα μου και εγώ"** μπορείτε να προβάλετε και να επεξεργαστείτε τα δεδομένα του λογαριασμού και του χρήστη σας. Στην ενότητα "Επιλογή λειτουργίας" μπορείτε να αλλάξετε τον τρόπο λειτουργίας της εφαρμογής. Επιπλέον, στην ενότητα "Το σώμα μου" υπάρχει η επιλογή ενεργοποίησης της λειτουργίας εγκυμοσύνης. Σε αυτήν τη λειτουργία αλλάζει η οθόνη "Σήμερα" και λαμβάνετε κάθε εβδομάδα πληροφορίες σχετικά με το πώς εξελίσσεται η εγκυμοσύνη σας. Στην ενότητα "Ο λογαριασμός μου" μπορείτε να αλλάξετε μεταξύ του μετρικού και του αγγλοαμερικανικού συστήματος μέτρησης, να

αλλάξετε την περιοχή σας και να ενεργοποιήσετε ή να απενεργοποιήσετε τις ειδοποιήσεις.

Στην ενότητα "**femSense**" θα βρείτε τις Οδηγίες Χρήσης, Όρους και Προϋποθέσεις, Πολιτική Απορρήτου και εκπαιδευτικά βίντεο για την εφαρμογή femSense. Μπορείτε επίσης να δείτε ποια έκδοση της εφαρμογής femSense έχετε εγκαταστήσει στο "Περί femSense". Εάν έχετε κάποιο τεχνικό πρόβλημα, μπορείτε να επικοινωνήσετε απευθείας με την ομάδα τεχνικής υποστήριξης πατώντας στο "Επικοινωνία με την υποστήριξη" Το κουμπί FAQ σας μεταφέρει στις συχνές ερωτήσεις.

Μπορείτε επίσης να αποκτήσετε πρόσβαση στο femSense Webshop και στο femSense Blog μέσω του μενού και μπορείτε να αξιολογήσετε το femSense στο App Store.

## μηνύματα σφάλματος

Εάν η εφαρμογή femSense εμφανίσει ένα μήνυμα σφάλματος, τραβήξτε ένα στιγμιότυπο οθόνης. Εάν δεν μπορείτε να λύσετε το πρόβλημα μόνοι σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την ομάδα υποστήριξής μας με το στιγμιότυπο οθόνης απευθείας στην εφαρμογή μέσω της "Επικοινωνήστε με την υποστήριξη" ή μέσω email στη διεύθυνση [support@femsense.com](mailto:support@femsense.com).

Για να μπορέσετε να διορθώσετε τα σφάλματα όσο το δυνατόν γρηγορότερα, θα βρείτε εδώ τα πιο συνηθισμένα μηνύματα σφάλματος:

- **"READ\_FAILED** Η ανάγνωση απέτυχε, προσπαθήστε ξανά. Εάν αυτό το πρόβλημα επιμένει, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υποστήριξη."
- **"ACTIVATION\_FAILED** Η διαδικασία ενεργοποίησης απέτυχε, παρακαλώ δοκιμάστε ξανά. Εάν αυτό το πρόβλημα παραμένει, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υποστήριξη."
- **"NFC\_NOT\_ENABLED\_ANDROID** Η λειτουργία NFC σε αυτή τη συσκευή είναι απενεργοποιημένη. Κάντε κλικ στο OK για να ενεργοποιήσετε το NFC στις ρυθμίσεις."
- **"NFC\_NOT\_AVAILABLE\_ANDROID** Η συσκευή σας δεν υποστηρίζει NFC. Δεν μπορείτε να διαβάσετε τα patches femSense με αυτή τη συσκευή."
- **"NFC\_TAG\_UNSUPPORTED** Αυτό το επίθεμα δεν είναι συμβατό με την εφαρμογή femSense. Παρακαλούμε επικοινωνήστε με την υποστήριξη. Μην πετάξετε το επίθεμα ή τη συσκευασία του."
- **"DID\_INVALIDATE\_WITH\_ERROR** Η ανάγνωση απέτυχε, δοκιμάστε ξανά. Δοκιμάστε να κρατήσετε το τηλέφωνό σας υπό διαφορετική γωνία ή πιο κοντά στο επίθεμα. Εάν αυτό το πρόβλημα επιμένει, επικοινωνήστε με την υποστήριξη."
- **"PatchSwError** Παρουσιάστηκε ένα απροσδόκητο σφάλμα λογισμικού στο έμπλαστρό σας, παρακαλώ βγάλτε το έμπλαστρο αλλά μην το πετάξετε. Επικοινωνήστε με την υποστήριξη. Μην χρησιμοποιήσετε άλλο επίθεμα."
- **"PatchBatteryLow** Η μπαταρία του αυτοκόλλητου είναι άδεια, παρακαλώ βγάλτε το αυτοκόλλητο αλλά μην το πετάξετε. Επικοινωνήστε με την υποστήριξη. Μην χρησιμοποιήσετε άλλο επίθεμα."

## Περαιτέρω πληροφορίες

---

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη femSense, επισκεφθείτε τη διεύθυνση:

[femsense.beelive.gr](https://femsense.beelive.gr)

- Όροι και προϋποθέσεις: <https://www.femsense.com/en/conditions/>
- Πολιτική απορρήτου: <https://www.femsense.com/en/dataprotection/>
- Νομική ειδοποίηση: <https://www.femsense.com/en/legal-notice/>

## Ακολουθήστε μας στα social media



### διάθεση

Το patch τροφοδοτείται από μπαταρία και ως εκ τούτου θεωρείται ηλεκτρονική συσκευή, δεν πρέπει να απορρίπτεται σε κανονικά οικιακά απορρίμματα, αλλά να απορρίπτεται σε

σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς αποβλήτων για μπαταρίες και ηλεκτρικές συσκευές. Το κουτί femSense και η συσκευασία μεταφοράς είναι κατασκευασμένα από ανακυκλώσιμο χαρτί ή χαρτόνι και πρέπει να απορρίπτονται σε απορρίμματα χαρτιού. Η μεμονωμένη συσκευασία μπορεί να διαχωριστεί και να απορριφθεί σε πλαστικά ή απορρίμματα χαρτιού.



## Τεχνικές προδιαγραφές

- Τύπος συσκευής μέτρησης: αισθητήρας θερμοκρασίας για ανίχνευση ωορρηξίας
- Θέση μέτρησης: πλάι από το μαστό κάτω από το βραχίονα
- Τύπος χρήσης: μίας χρήσης
- Τυπική διάρκεια χρήσης: 7 ημέρες
- Συνθήκες λειτουργίας:
  - Περιβαλλοντική θερμοκρασία: +15 to +40°C
  - Υγρασία: 15 έως 95%, χωρίς συμπύκνωση
  - Πίεση αέρα: 86 έως 106 kPa
- Συνθήκες μεταφοράς και αποθήκευσης:
  - Θερμοκρασία περιβάλλοντος: 0 έως + 40 ° C
  - Υγρασία: 15 έως 95%, χωρίς συμπύκνωση
  - Πίεση αέρα: 86 έως 106 kPa
- Συμβατότητα συστήματος:
  - iPhone: iOS13 ή μεταγενέστερη έκδοση σε iPhone 7 ή νεότερα μοντέλα
  - Android: Android OS 6.0 Marshmallow ή νεότερα με δυνατότητα NFC smartphone
- Σύνδεση στο Διαδίκτυο τουλάχιστον 3G ή WIFI
- Εγγύηση: 2 χρόνια μετά την παραγωγή
- Διαστάσεις patch: 65 x 60 x 3 mm
- Βάρος: 3 g
- Πηγή ισχύος: Μπαταρία 3V λιθίου
- IP-classification: IPX5 - προστασία από water jets από οποιαδήποτε κατεύθυνση
- UDI-DI App Store (iOS): 09120095900137
- UDI-DI Play Store (Android): 09120095900144



## Ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα

### Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή - ηλεκτρομαγνητική ανοσία

Το σύστημα προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του συστήματος θα πρέπει να διασφαλίσει ότι το σύστημα χρησιμοποιείται σε τέτοιο περιβάλλον.

Δοκιμή ανοσίας	IEC 60601-1 επίπεδο δοκιμής	Επίπεδο συμμόρφωσης	Σημείωση
EN 61000-4-2: Ηλεκτροστατική εκφόρτιση	Απαλλαγή επικοινωνίας: ±8 kV	Δεν ισχύει	Η εκκένωση επαφής πρέπει να εφαρμόζεται σύμφωνα με το πρότυπο EN 61000-4-2 λόγω των αγώγιμων επιφανειών του DUT.
	Πλάκα ζεύξης: ± 8kV	πέρασε	-
	Εκπομπή αέρα: ± 2kV ±4kV ±8kV ±15kV	πέρασε	-
EN 61000-4-3: Ηλεκτρομαγνητικά πεδία	10 V/m 80MHz to 2,7 GHz	πέρασε	-
EN 61000-4-8: Μαγνητικά πεδία	-	Δεν ισχύει	Η συσκευή δεν είναι ευαίσθητη στα μαγνητικά πεδία συχνότητας ισχύος. Δεν έχει ευαίσθητα στοιχεία για μαγνητικά πεδία.



## Ηλεκτρομαγνητική συμβατότητα

### Καθοδήγηση και δήλωση του κατασκευαστή - ηλεκτρομαγνητικές εκπομπές

Το σύστημα προορίζεται για χρήση στο ηλεκτρομαγνητικό περιβάλλον που καθορίζεται παρακάτω. Ο πελάτης ή ο χρήστης του συστήματος θα πρέπει να διασφαλίσει ότι το σύστημα χρησιμοποιείται σε τέτοιο περιβάλλον.

Δοκιμή εκπομπών	Εύρος συχνοτήτων	Συμμόρφωση	Επίπεδο συμμόρφωσης
EN 55011B/ EN 55032B Πεδίο παρεμβολής RF	30-1000 MHz	Κατηγορία B	πέρασε