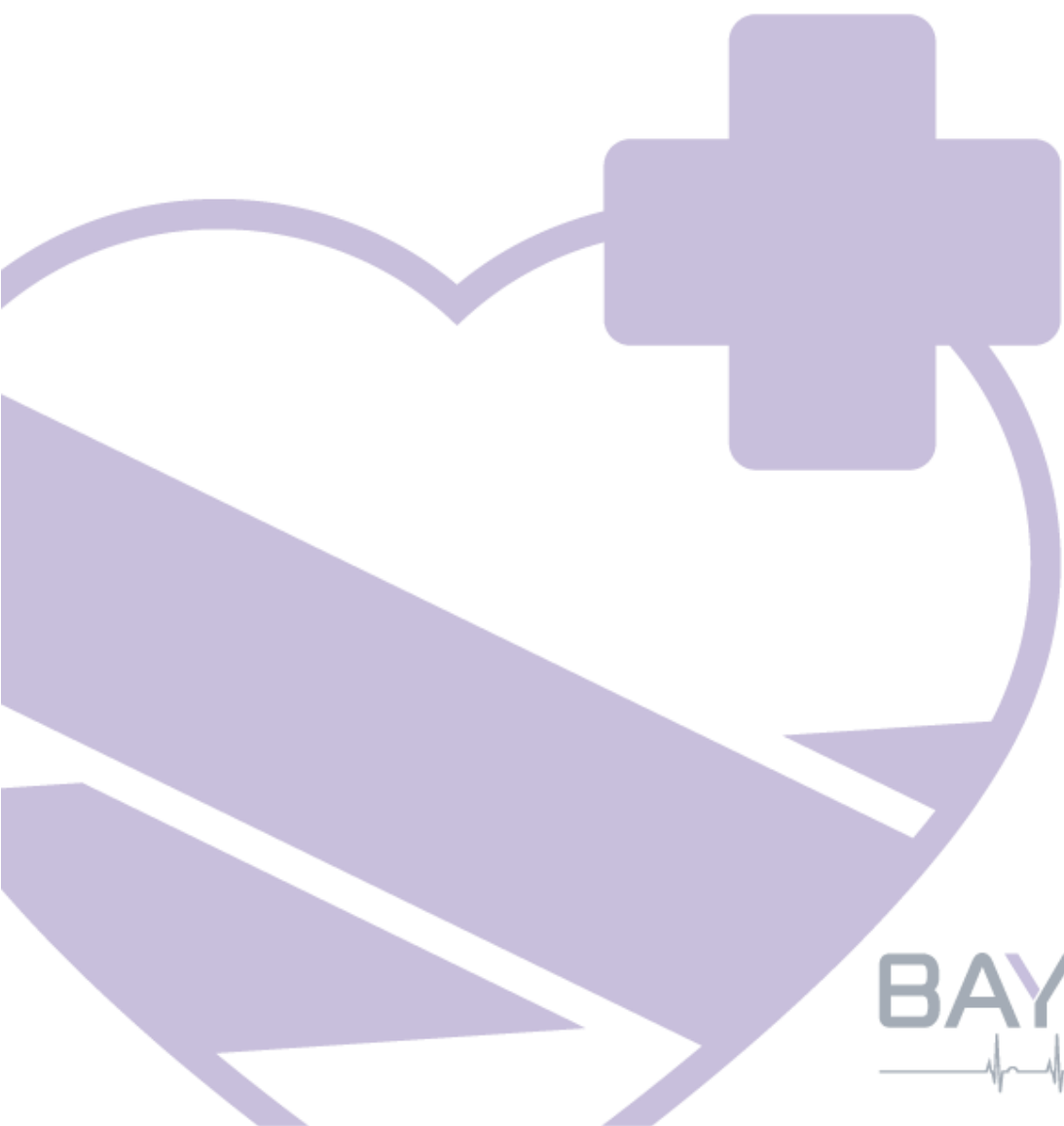


Brugermanual

BAYOOCARE

MinSpiral-appen

Udgivelsesdato: 29-09-2023



Indholdsfortegnelse

1	Symboler	5
2	Tabel over akronymer & definitioner	6
3	Indledning	7
3.1	Juridisk producent	7
3.2	Tilsligtet formål	7
3.2.1	Tilsligtet formålserklæring	7
3.2.2	Indikation for brug	7
3.2.3	Patientpopulation	7
3.2.4	Tilsligtet anvendelses- og brugermiljø	8
3.2.5	Kontraindikationer	8
4	Forventede kliniske fordele	9
5	Forebyggende foranstaltninger/sikkerhedsanvisninger	10
6	Installation	11
7	Start	11
7.1	Appikon	11
7.2	Menu & værktøjslinje	11
7.3	Primær navigation	12
7.4	Generelle advarsler	12
7.5	Pop-ups	14
8	Første anvendelse	15
8.1	Tjek af operativsystem	15
8.2	Godkendelse	15
8.2.1	Jeg har ingen kode	16
8.3	Databeskyttelseserklæring	17
8.3.1	Accept af databeskyttelse og vilkår og betingelser	18
8.4	Tracking af data	19
8.5	Start opsætning	19
8.6	Parametre ved baseline	19
8.6.1	Kaldenavn	20
8.6.2	Land	20
8.6.3	Fødselsdato	20
8.6.4	Højde	20
8.6.5	Vægt	21
8.6.6	Graviditeter og fødsler	21
8.6.7	Tidligere præventionsmetode	21

8.6.8	Forebyggende undersøgelse	21
8.7	Opsætningsdato for spiral	22
9	Eksport/Import af app-data	25
9.1	Eksport.....	25
9.2	Import af eksisterende data fra en anden enhed.....	26
9.2.1	Import-scanner	26
9.2.2	Vellykket scanning	26
9.2.3	Mislykket scanning	27
10	Hjemmeskærm	27
10.1	Faner for tracking- og trivselsdata	27
10.2	Ugekalender	28
10.3	Månedskalender.....	28
10.4	Tilføj eller redigér blødnings- og/eller trivselsdata	28
10.4.1	Tilføj eller redigér blødningsdata	28
10.4.2	Tilføj eller redigér trivselsdata.....	30
10.4.3	Indtastning af blødningsmønster og trivsel forud for forudsigelse	31
10.4.4	Indtastning af blødningsmønster og trivsel efter forudsigelsen	31
10.5	Forudsigelse.....	31
10.5.1	Betingelser for forudsigelsen	31
10.5.2	Forudsigelse uden manglende dage.....	31
10.5.3	Forudsigelse uden manglende dage.....	32
10.5.4	Ingen forudsigelse	32
10.5.5	Anmod om en forudsigelse	33
10.5.5.1	Opret forudsigelse	33
11	Din rapport	34
12	Guide	37
12.1	Søg i guide	37
13	Spiralens Batchnummer	39
13.1	Scan via QR-kode	39
13.2	Manuelt batchnummer	40
13.3	Opret MinSpiral-kort	41
13.3.1	Overblik MinSpiral-kort	41
13.3.2	Digital Wallet	42
14	Profilskærm	43
15	Indstillinger	44
15.1	Dataeksport	44
15.2	Ændring af appikon	44
16	Påmindelser	45
16.1	Indstil notifikationer	45
16.2	Systemnotifikationer	46
16.3	Påmindelser om lægeundersøgelser	46
16.3.1	Yderligere information	49

17	Brugermanual	50
18	Teknisk support	50
18.1	E-mail	51
18.2	Hotline	51
18.3	SMS	51
18.4	WhatsApp	51
18.5	Google / iOS Business Chat	51
19	Om din spiral	52
19.1	Produktinformation:	52
19.2	Patientbrochure	52
19.3	Indberetning af bivirkninger (lægemiddelovervågning)	54
20	Giv feedback	55
21	Impressum	56
21.1	Impressum	56
22	Brugsvilkår	57
23	Databeskyttelse	57
23.1	Tracking af data	57

1 Symboler



Overholder relevante EU-guidelines.



Følg vejledningen!



Producent af medicinsk udstyr

2 Tabel over akronymer & definitioner

Forkortelser	Beskrivelser
FTU	Første anvendelse
IUS	Intrauterint system (spiral)
IFU	Brugsvejledning
OS	Operativsystem
app	MinSpiral applikation
BMI	Kropsmasseindeks
cm	Centimeter
ft	Fod
lb(s)	Pund (symbol: lb) er en vægtenhed, som anvendes i det imperiale og amerikanske system
kg	Kilogram er en vægtenhed, som bruges i det metriske system

3 Indledning

Dette dokument er brugermanualen til MinSpirals software og indeholder vejledning i sikker og effektiv brug af systemet i henhold til det tilsigtede formål. Appen er beregnet til personer, der bruger et specifikt levonorgestrel intrauterint system (LNG-IUS) dvs. et præventionssystem fremstillet af BAYER AG (Kyleena®, Jaydess® eller Mirena®). Denne vejledning er også en hjælp og vejledning til brugeren vedrørende den korrekte anvendelse og til at forstå, hvordan appen fungerer.

3.1 Juridisk producent

BAYOOCARE GmbH

Europaplatz 5

64293 Darmstadt

Tel: +49(0) 61 51 - 86 18 -0

E-mail: info@bayoocare.com

Web: bayoocare.com

3.2 Tilsigtet formål

3.2.1 Tilsigtet formålserklæring

MinSpiral er en app for kvinder, der har regelmæssige eller endda uregelmæssige menstruationer og som bruger eller ønsker at bruge et levonorgestrel intrauterint system (LNG-IUS) som prævention. Appen er designet til at dække perioden fra ordinerings og opsættelse af spiralen og op til tre måneder derefter. Appen indeholder mange oplysninger og gør det muligt for brugeren at oprette en forudsigelse af sin fremtidige blødningsprofil .

3.2.2 Indikation for brug

Menstruationerne kan påvirkes af hormonspiralen. Derfor giver MinSpiral-appen en sandsynlig fremtidig blødningsprofil både i forhold til intensiteten og/eller regelmæssigheden, og således at brugertilfredsheden bliver større. Den tilsigtede brug af MinSpiral-appen begynder når man får udskrevet hormonspiralen og slutter ideelt set, når den mest sandsynlige fremtidige blødningsprofil er oprettet med udtagelse af spiralen eller når brugeren beslutter det. Selve applikationen er et stykke patientstøtteværktøj eller en såkaldt "digital buddy", som kan anvendes af kvinder som bruger Kyleena®, Jaydess® eller Mirena®.

3.2.3 Patientpopulation

Patientmålgruppen omfatter personer, der har menstruationscyklus og som bruger eller planlægger at bruge et levonorgestrel intrauterint system (LNG-IUS) dvs. et præventionssystem som fremstilles af BAYER AG. Det er dog kun produkter fra serierne Kyleena®, Jaydess® eller Mirena®, som er

godkendt til brug i kombination med appen. Systemet er beregnet til at blive brugt af kvinder, der ikke har specifik viden om prævention eller tracking af data.

Blinde eller synshandicappede samt personer der ikke har en recept på eller ikke allerede bruger en spiral fremstillet af BAYER AG udelukkes.

3.2.4 Tilsigtet anvendelses- og brugermiljø

Det tilsigtede anvendelsesmiljø indebærer en daglig rutine og der er ikke krav om specifikke betingelser i forhold til brugen af appen.

Brugerne forventes at være bekendt med de basale funktioner i forhold til smarttelefoner og apps (enten Android eller iOS).

Basal viden om den kvindelige cyklus (f.eks. for at kunne bestemme længden på cyklus, cyklusafslutning) og prævention forventes.

Evnen til at kunne læse og forstå et af de understøttede sprog forventes.

3.2.5 Kontraindikationer

MinSpiral er en app beregnet til kvinder, der har menstruationscyklus og som bruger eller planlægger at bruge et levonorgestrel intrauterint system (LNG-IUS), præventionssystem. Det gør, at appen ikke er velegnet til:

- Personer der ikke har en recept på eller ikke bruger et intrauterint system fra BAYER AG.
- Personer der lider af kraftige menstruationsblødninger (menoragi)

4 Forventede kliniske fordele

Da ændringer i blødningsprofilen er almindelige for brugere af en hormonspiral, kan manglende viden om de mulige blødningsændringer påvirke brugertilfredsheden og anvendelsen af denne metode i virkelighedens verden. Den tilsigtede brug af applikationen begynder med udskrivelsen af en recept på spiral og slutter ideelt set, når den mest sandsynlige fremtidige blødningsprofil er oprettet med hensyn til intensitet og/eller regelmæssighed.

Selve applikationen er et stykke patientstøtteværktøj eller en såkaldt "digital buddy", som er beregnet til anvendelse af kvinder, der bruger Kyleena®, Jaydess® eller Mirena®. Målet med appen er som følgende:

- At give brugeren hensigtsmæssig information fra receptudskrivelse til opsættelse af spiralen og i minimum 90 dage efter opsættelsen,
- At indhente en række parametre ved baseline og fortsætte en daglig blødningsdagbog i mindst 90 dage efter opsættelsen af spiralen,
- At komme med en forudsigelse for en blødningsprofil i forhold til intensitet og regelmæssighed på basis af de indsamlede data,
- At lette lægesamtalen ved at forsyne brugeren med en rapport, som indeholder en blødningsdagbog og en forudsigelse.

Forudsigelsen er baseret på en AI-model, som kommer med den mest sandsynlige fremtidige blødningsprofil efter opsættelse af spiralen. Uden indtastning af den nødvendige information vedrørende en række parametre ved baseline og det daglige blødningsmønster kan der ikke laves en forudsigelse.

5 Forebyggende foranstaltninger/sikkerhedsanvisninger

Appen MinSpiral er en klinisk godkendt medicinsk enhed og overholder kravene i EU-forordning 2017/745 eller dennes implementering nationalt.

En forudsigelse af blødningsmønsteret er kun godkendt i forhold til følgende intrauterine systemer:

- Kyleena®
- Jaydess®
- Mirena®

Den aktuelle version af MinSpiral-appen bør altid anvendes.

Der må ikke laves ændringer til MinSpiral-appen uden tilladelse fra producenten.

MinSpiral-appen er ikke beregnet til at stå alene ved beslutninger om diagnose/behandling.



Bemærk:

Hvis du bruger en rooted enhed, kan Androids sikkerhedsmekanismer omgås. Derfor kan appen ikke bruges på rootede smarttelefoner, uanset version for operativsystemet.

6 Installation

MinSpiral er udviklet til to forskellige operativsystemer, Android og iOS. For at gøre appen tilgængelig for så mange potentielle brugere som muligt udgives MinSpiral til to forskellige platforme, en for hvert operativsystem.

- Til iOS, som er Apples operativsystem, er appen tilgængelige i Apples App Store.
- Til android-enheder kan appen downloades fra Google Play Store.

Begge platforme er sædvanligvis præinstalleret på den enkelte enhed. Det er nødvendigt at blive registreret på platformen for at kunne downloade apps.

MinSpiral findes under navnet "MinSpiral" i Apple App Store og Google Play Store. Appen er gratis. Ved at vælge muligheden for download i en af platformene downloades og installeres den seneste version af appen i enheden.

Opdateringer af MinSpiral-appen leveres via en Apple App Store eller Google Play Store.

7 Start

7.1 Appikon

Efter installering af appen, vil appens ikon kunne ses på din smarttelefon. Appens standardikon vises i Figur 1.



Figur 1: Appikon

Proceduren for ændring af appikonet beskrives i kapitel 4.2.

7.2 Menu & værktøjslinje

Værktøjsmenuen i bunden indeholder følgende fem elementer:

- Hjem
- Rapport
- Track
- Guide
- Mere

Ikonet for Mere-menuen ☰, som vises til højre under værktøjsmenuen, indeholder yderligere muligheder for at navigere gennem appen.

Hvis man trykker på ☰, vises der ti muligheder, og med hver enkelt af dem kan du komme videre til følgende afsnit:

- Profil
- Indstillinger
- Påmindelser
- Brugermanual
- Teknisk support
- Om din spiral
- Giv feedback
- Impressum
- Vilkår og betingelser
- Databeskyttelse

7.3 Primær navigation

Du kan navigere frit i appen, når du har gennemført installationen.

Værktøjs- og Mere-menuen giver dig mulighed for at navigere til appens forskellige funktioner ved et tryk på de respektive punkter.

Derudover indeholder MinSpiral-appen mulighed for, at man kan navigere mellem de efterfølgende skærme. De fleste af disse skærme er forsynet med en pil i venstre side, som vist i Figur 2, så man kan navigere til en tidligere vist skærm.

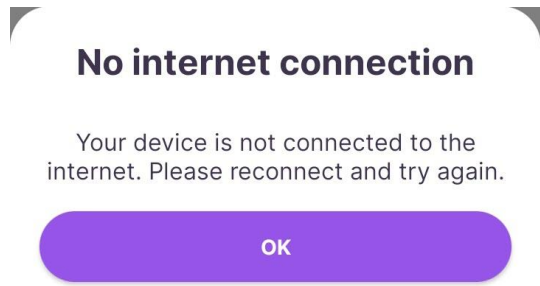
Nogle billeder kan lukkes ved hjælp af "X" i øverste venstre hjørne.



Figur 2: Tilbage-ikon

7.4 Generelle advarsler

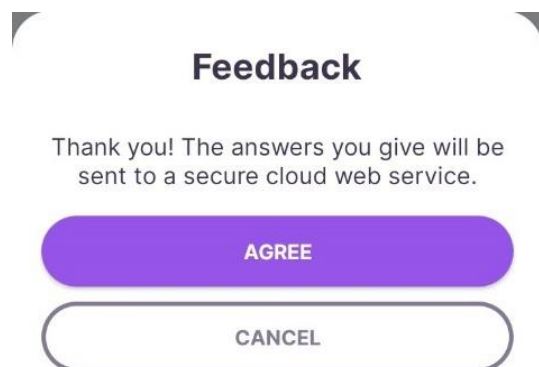
Advarselsbeskeder, som vist i Figur 3, informerer om problemer med appen eller med data. Beskeden kan lukkes ved at vælge den viste mulighed.



Figur 3: Advarselsbesked

7.5 Pop-ups

Pop-ups, som vist i Figur 4 vil dukke op i forskellige tilfælde. Pop-ups giver mulighed for, at du kan bestemme mellem to eller flere muligheder.



Figur 4: Pop-up besked

8 Første anvendelse

8.1 Tjek af operativsystem

Hver gang appen åbnes, tjekkes operativsystemversionen i din mobil. I tilfælde af at din mobiltelefons operativsystem ikke er understøttet af app-versionen, vil du få besked via et pop-up.

I de fleste tilfælde, når operativsystemet ikke er understøttet, kan appen anvendes, hvis du giver samtykke om, at brugen er på eget risiko. I tilfælde af at operativsystemet er blokeret, eksempelvis fordi det er for gammelt, kan appen ikke bruges.



Bemærk:

Hvis der popper en advarsel op, vil visse funktionaliteter måske ikke reagere på den forventede måde.

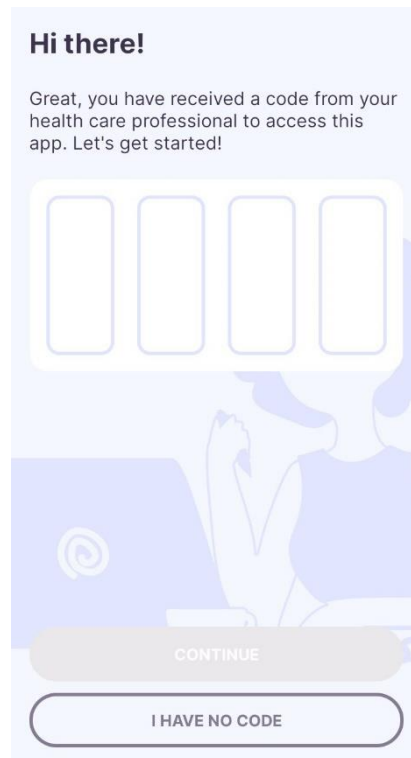
Følgende operativsystemer understøttes til den aktuelle version af MinSpiral:

- Android 8.0 eller derover
- iOS 13 eller derover

8.2 Godkendelse

Når installationen er gennemført og appen er opstartet, går guiden for "første anvendelse" i gang (FTU wizard).

Første skærm i FTU-wizarden er autorisations-skærmen (Figur 5).



Figur 5: Autorisationskærm

Autorisationen er påkrævet.

Før du kan starte med at bruge appen, skal du indtaste den autorisationskode, som du har fået udleveret af din læge og som består af fire cifre.

I tilfælde af fejl, vil du modtage en pop-up-besked, som fortæller dig, at koden er forkert.

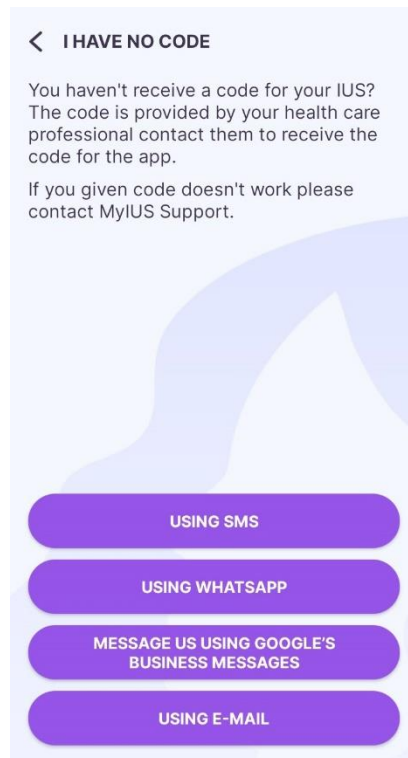


Bemærk:

For at du kan bruge appen, skal du indtaste den korrekte kode.

8.2.1 Jeg har ingen kode

Hvis du ikke har en kode, bedes du trykke på "Jeg har ingen kode". Et nyt skærbillede (Figur 6) informerer dig om hjælpe-processen og tilgængelige supportmuligheder. Hvis du vælger en af mulighederne, vil appen føre dig videre til den relevante tjeneste.

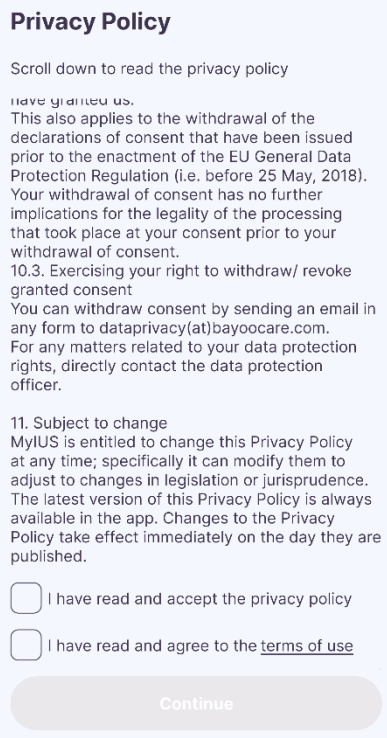


Figur 6: Skærmbillede Jeg har ingen kode

8.3 Databeskyttelseserklæring

Når autorisationen ved hjælp af indtastning af den rigtige kode er gået igennem, skal du læse og acceptere Databeskyttelseserklæringen, som gøres ved at scrolle ned på siden, hvor du vælger accept ved at markere det relevante afkrydsningsfelt (Figur 7).

Vilkår og betingelser skal også accepteres. Tryk på "vilkår og betingelser" for at åbne og læse om vilkårene.



Figur 7: Skærbillede Databeskyttelse

Når autorisationen er overstået, vil du næste gang du starter appen ikke se hverken siden for autorisation eller databeskyttelseserklæringen; appen betragtes nu som "åbnet".

8.3.1 Accept af databeskyttelse og vilkår og betingelser

For at komme videre til det næste skærbillede, skal du læse og acceptere databeskyttelseserklæringen samt vilkår og betingelser ved at markere det relevante afkrydsningsfelt.



Bemærk:

Du vil ikke kunne trykke 'Fortsæt', hvis du ikke accepterer databeskyttelseserklæringen samt vilkår og betingelser ved at markere de relevante afkrydsningsfelter.



Tip:

Læs Databeskyttelseserklæringen og Vilkår og Betingelser, inden du trykker accept.

8.4 Tracking af data

Næste skærbillede giver dig information om indhentning og videreforsendelse af tracking data.

Du kan aktivere eller deaktivere tracking af analysedata ved at markere det relevante felt.

Indhentning og videreforsendelse af tracking data er ikke obligatorisk, men det vil hjælpe os med at gøre vores app endnu bedre.

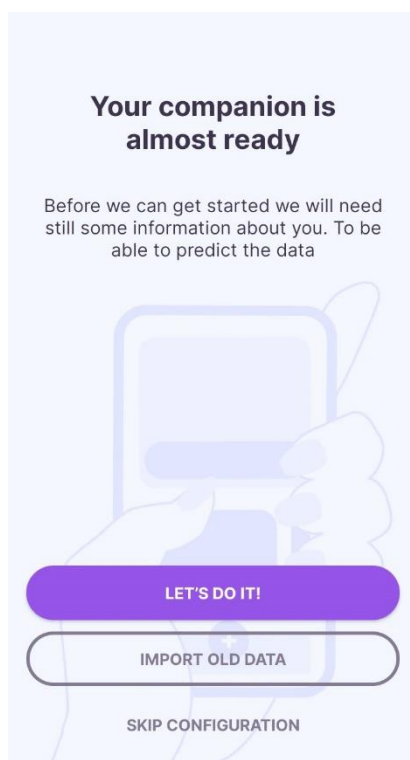
8.5 Start opsætning

Når autorisationen er overstået, starter FTU-wizarden med opsætningskærmen (Figur 8).

Et tryk på "Lad os komme i gang" starter opsætningsprocessen og åbner skærmen for kaldenavn.

"Importér gamle data" betyder, at du kan importere app-data fra en anden enhed (f.eks. en gammel telefon) som yderligere beskrevet i kapitel 9.2.

Du kan springe FTU-opsætningen over ved at trykke på "Skip konfiguration" i bunden af skærmen. Appen springer spørgsmålene ved baseline over. Du kan udfylde dine data senere ved at tilgå Profilsnittet.



Figur 8: Skærm for opsætning

8.6 Parametre ved baseline

For at du kan få en nøjagtig forudsigelse af dit fremtidige blødningsmønster, har appen brug for nogle oplysninger fra dig (baseline parameters). Antallet af spørgsmål varierer afhængig af hvilket land du bor i. Fra profil-siden har du desuden mulighed for at ændre de værdier, som du har indstillet for disse parametre.

Ved hvert skærmbillede vedrørende disse parametre har du mulighed for at gå tilbage til den forudgående skærm eller springe et parameter over og navigere til den næste del i spørgerækken. Tryk på tilbage pilen i øverste venstre hjørne og gå tilbage til det forudgående spørgsmål. For at springe et spørgsmål, skal du vælge "Jeg gør det senere" nederst på skærmen. Manglende oplysninger kan udfyldes på profilskræmen senere.

8.6.1 Kaldenavn

På skærmen for kaldenavn kan du indtaste et brugernavn på maks. 15 tegn. Tryk på "Fortsæt" fører dig videre til landeskærmen.

8.6.2 Land

For at kunne forudsige din fremtidige blødning, skal appen vide hvilket land du bor i. Hvis det land, som er indstillet på din mobiltelefon, understøttes af appen, vil landet automatisk fremkomme som forudvalgt.

Du kan få detaljerede oplysninger om, hvordan landeparametrene påvirker forudsigelsen af det fremtidige blødningsmønster ved at trykke på informationsikonet.

For at aktivere "Fortsæt", og for at kunne komme videre til næste skærmbillede, vil du skulle vælge en værdi fra landevælgeren.

8.6.3 Fødselsdato

På dette skærmbillede vil du skulle indtaste din fødselsdato. MinSpiral understøtter alle aldre under 60 år. Standardindstillingen er sat til 01.01.2000.

8.6.4 Højde

Her skal du angive din højde i cm eller ft. Standardhøjden er sat til 160 cm. Du bedes vælge dine personlige værdier, så forudsigelsen kan blive personlig for din krop. Du kan øge eller reducere det viste tal ved at vælge "+" eller "-" eller trykke midt på feltet og indtaste værdien direkte.

Desuden kan du ændre enhed ved at vælge "cm" eller "ft/in".

8.6.5 Vægt

Her bedes du indtaste din vægt i kg eller lbs. Standardvægten er sat til 60 kg. Du bedes vælge dine personlige værdier, så forudsigelsen kan blive personlig for din krop. Du kan øge eller reducere det viste tal ved at vælge "+" eller "-" eller trykke midt på feltet og indtaste værdien direkte.

Du kan også ændre enhed ved at vælge "kg" eller "lbs" .

8.6.6 Graviditeter og fødsler

Dette skærbillede handler om antal graviditeter og antal fødsler. Du kan øge eller reducere det viste tal ved at vælge "+" eller "-" eller trykke midt på feltet og indtaste værdien direkte.



Bemærk:

Værdierne fra de to svarvælgere er indbyrdes afhængige og antallet af graviditeter kan kun være større end eller lig med antal fødsler.

8.6.7 Tidligere præventionsmetode

Appen skal også vide hvilke præventionsmetoder, du har brugt hidtil. Du skal vælge mindst én mulighed for at aktivere "Fortsæt" og komme videre til næste skærbillede. Du kan vælge mere end én mulighed på denne side, undtagen hvis du har valgt "Ingen prævention".



Bemærk:

"Ingen prævention" kan ikke vælges i kombination med andre muligheder.

Hvis du vælger "Ingen prævention", vil eventuelt tidligere valgte svarmuligheder blive valgt fra.

8.6.8 Forebyggende undersøgelse

Hvis du bruger appen i et land, som understøtter forebyggende undersøgelser, vil du på den sidste skærm i rækken af spørgsmål blive spurgt om tidspunktet for den seneste undersøgelse.



Bemærk:

Du kan ikke indtaste screeninger i fremtiden.

Antallet af skærme svinger mellem syv og otte i alt, som også står angivet øverst på hver af skærmene, og afhænger af hvilket land du bor i.

8.7 Opsætningsdato for spiral

Næste skærbillede efter baseline spørgsmålene er opsætningsdato-skærmen (Figur 9).

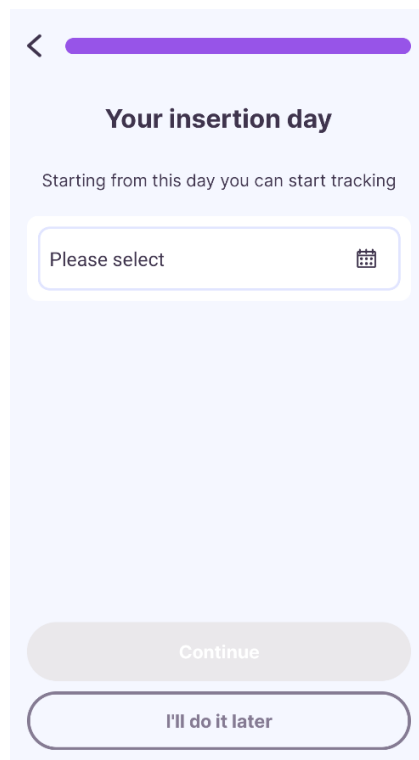
For at du kan få en forudsigelse af din fremtidige blødning, skal appen kende den nøjagtige dato for opsætning af spiralen. Du kan godt indtaste en dato i fortiden. Hvis opsætningsdatoen ligger mere end 90 dage tilbage, kan blødningsforudsigelsen ikke oprettes. Hvis det er tilfældet, vil en pop-op-besked advare dig.



Bemærk:

Du kan godt indtaste en opsætningsdato, som ligger tilbage i tiden, men husk på, at forudsigelsen af din fremtidige blødning kun kan oprettes, hvis opsætningsdatoen ikke ligger mere end 90 dage tilbage. Hvis opsætningsdatoen ligger mere end 90 dage tilbage, kan du indtaste den korrekte dato og så bruge appen til selv at tracke dine blødninger.

Som standard vil dags dato være valgt, når du åbner kalenderen.



Figur 9: Skærm for opsætningsdato

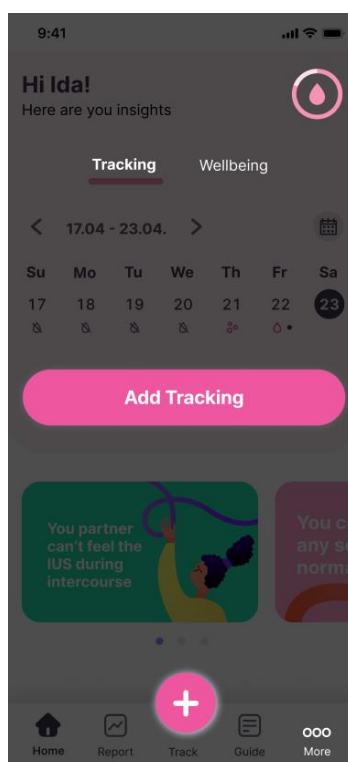
Indstilling af opsætningsdatoen kan også springes over og tilgås senere eller redigeres via profil-siden under Mere.☰.

Hvis opsætningsdatoen ligger mere end 90 dage tilbage, vil appen bede dig om at bekræfte datoen. Hvis du accepterer datoen, vil du bemærke, at alle elementer på Hjemmeskærmen allerede er udfyldt. Dette er fordi forudsigelsen af blødningsmønsteret kun er tilgængelig for datoer indenfor de seneste 90 dage. Ikke desto mindre kan du godt bruge appen til at tracke dit blødningsmønster.

Hvis opsætningsdatoen ligger i fortiden eller i dag, og du trykker "Fortsæt", er baseline-parametrene allerede udfyldt. Ved at trykke på "Kom i gang" på sidste skærbillede vil du blive videresendt til Hjemmeskærmen.

Appen vil vise dig en kort introduktion til de seks primære funktioner på Hjemmeskærmen:

- Tracking / Trivsel: Skift mellem oplysninger omkring blødnings- / pletblødnings- / ingen blødningshændelser og data vedrørende trivsel.
- Status: Følg status fra opsætningsdagen for din spiral og se, hvornår forudsigelsen for den kommende måned vil være klar.
- Tilføj tracking: Start med at tracke dine daglige blødnings- / pletblødnings- og ingen blødningshændelser og eventuelt data om din trivsel.
- Menu nederst på siden: Skift mellem hjemmeskærm, eksportérbar rapport, nyttige artikler og flere menupunkter under "Mere".
- Afsnit: Vidste du det: Modtag nyttig information og nyttige artikler alt afhængig af, hvor du er i forløbet ift. opsætningsdatoen. Kan også tilgås under "Guide" -afsnittet.
- +: Tryk på +-feltet for at begynde med at tracke data, uanset hvor du er inde i MinSpiral-appen.



Figur 10: Skærm for opsætningsdato

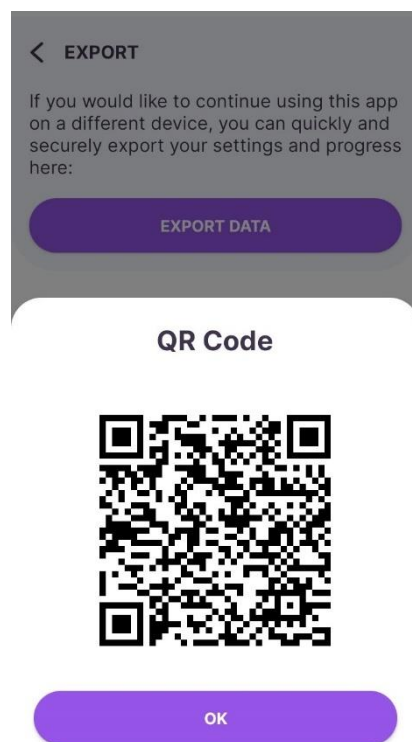
Indledningen vises kun én gang. Du kan navigere mellem punkterne ved at trykke på "Næste". Hvis du trykker på "Spring over", springer du indledningen over.

9 Eksport/Import af app-data

Appen giver mulighed for, at du kan overføre app-data fra en enhed til en anden. Begge enheder skal have MinSpiral-appen installeret. App-dataene består af alle dine indtastede data for eksempel de grundlæggende oplysninger eller data om blødninger og trivsel. Hvis du vil bruge en anden enhed, kan du bruge eksportfunktionen til at overføre dine data.

9.1 Eksport

1. Gå til Eksport-skærmen under Indstillinger (Figur 27).
2. Tryk for at eksportere dine data til en anden enhed. Når du trykker på "Eksportér data", sættes eksportprocessen i gang.
3. Du modtager derefter en unik QR-kode.
4. Scan den viste QR-kode (Figur 11) med den anden enhed for at importere alle relevante brugerdata. Du kan justere op eller ned for lysstyrken, så QR-kode fremstår mere synligt. MinSpiral-appen vil automatisk kryptere alt ovennævnte data og overføre det til en server.



Figur 11: Eksportskærm



Bemærk: Dine opladede data vil blive slettet efter overførslen, eller efter 24 timer. Hvis du efter 24 timer vil overføre data fra samme app, eller hvis du ønsker en anden overførsel af samme data, skal du sætte en ny eksportproces i gang.

Du får en ny QR-kode, hvis du ikke bruger den du fik først indenfor 24 timer. For at eksportfunktionen kan fungere skal du have en aktiv internetforbindelse.

9.2 Import af eksisterende data fra en anden enhed

For at kunne anvende dine app-data på din aktuelle enhed skal appen først og fremmest være installeret. Når appen er startet, og inden du bliver bedt om at indtaste baseline-oplysningerne, giver appen dig mulighed for at importere dine data (Figur 8). Tryk på "Import" for at igangsætte importprocessen; se også 8.2.1.

Funktionen til at importere data kan kun vælges, inden indtastning af de grundlæggende oplysninger. For at importere data igen skal appen afinstalleres og installeres igen for, at du kan vælge import-funktionen efter den første opstart af appen.

9.2.1 Import-scanner

Når importprocessen er igangsat, og du har fået adgang til kameraet på din enhed, så vil appen automatisk åbne kameraet for at indscanne QR-koden. Du kan ændre retten til adgang under indstillinger, hvis den skulle være slået fra.

1. Justér kameraet indtil QR-koden er fuldt synligt i skærbilledet. QR-koden skal være fuldstændigt synlig og lysstyrken være tilstrækkelig for, at koden vil kunne læses.
2. Scanningen sker automatisk, når kameraet opfanger en QR-kode.
3. Når scanningen er gået igennem eller måske slået fejl, vil appen give dig feedback om status på scanningen.
4. Hvis du ikke modtager feedback, mens kameraet er åbent, skal QR-koden tilpasses kameraets øje eller der skal skrues op for lysstyrken.

9.2.2 Vellykket scanning

Hvis indscanningen af QR-koden lykkes, vil alle dine data automatisk blive downloadet til den lokale app. Derefter vil du blive ført til appens primære skærm og en pop-op-skærm vil informere dig om, hvorvidt importen har været vellykket. Det er ikke nødvendigt at genstarte appen.

9.2.3 Mislykket scanning

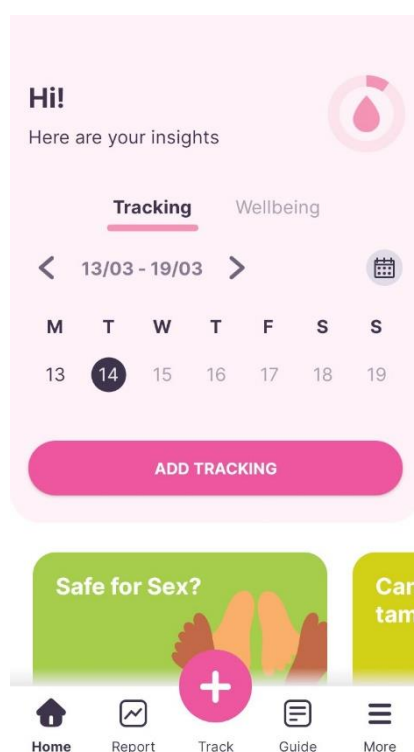
Det kan ske, at scanningen eller datadownloadingen mislykkes. Der kan være flere grunde til, at det kan ske, for eksempel at internetforbindelsen ikke har været aktiv, dataene kunne ikke findes (de blev måske slettet efter 24 timer) eller QR-koden havde et ugyldigt format. I så tilfælde vil appen informere dig om fejlen.

10 Hjemmeskærm

Hjemmeskærmen er appens primære skærm. Du vil se denne skærm, når du starter appen efter at have besvaret spørgsmålene ved baseline.

Hjemmeskærmen (Figur 12) består af følgende afsnit:

- to faner hvor du kan skifte mellem tracking- og trivselsdata
- et ugentlig kalenderuddrag
- en oplysningsdel



Figur 12: Hjemmeskærm

10.1 Faner for tracking- og trivselsdata

For at skifte mellem blødningsdata og trivselsdata vælger du en af de to faner.

Du kan tilføje dine blødninger direkte på Tracking-fanen ved at vælge "Tilføj tracking" eller trivselsdataene på Trivsels-fanen ved at vælge "Tilføj trivsel". Yderligere information om tilføjelse af blødnings- og trivselsdata findes i kapitel 10.4 Tilføj eller redigér blødnings- og/eller trivselsdata.

Hvis du vælger en dato, hvor der allerede er indtastet blødnings- eller trivselsdata, ændres feltet fra "Tilføj" til "Redigér".

10.2 Ugekalender

Uddraget fra ugekalenderen vises øverst på hjemmeskærmen. Du vil kunne se hele ugen med den aktuelle dag markeret. På hver af de viste dage vil du kunne se information om allerede tilføjede data vedrørende blødninger eller yderligere information vedrørende humør og trivsel, som du har indtastet tidligere.

Du kan navigere gennem kalenderen ved at trykke på pilene til venstre eller højre. Dage inden opsætningsdatoen og dage i fremtiden er nedtonet.

Når du har valgt en dag fra ugekalenderen, kan du tilføje dagens blødningsprofil.

10.3 Månedskalender

Du kan udvide ugekalenderen, så det bliver til en månedskalender, ved at trykke på "Kalender"-ikonet på hjemmeskærmens øverste højre hjørne. Kalenderen åbnes på den aktuelle måned. Hver enkelt dag viser information vedrørende allerede indtastede blødninger eller yderligere info vedrørende din trivsel, som du har indtastet tidligere.

For at navigere gennem månederne på månedskalenderen skal du blot navigere gennem kalenderen ved hjælp af pilene øverst på kalenderen.

Hvis du vælger en enkelt dag i kalenderen, kan du indtaste dagens blødningsprofil.

Dage i fremtiden og inden opsætningsdatoen kan ikke vælges og er derfor nedtonet.

10.4 Tilføj eller redigér blødnings- og/eller trivselsdata

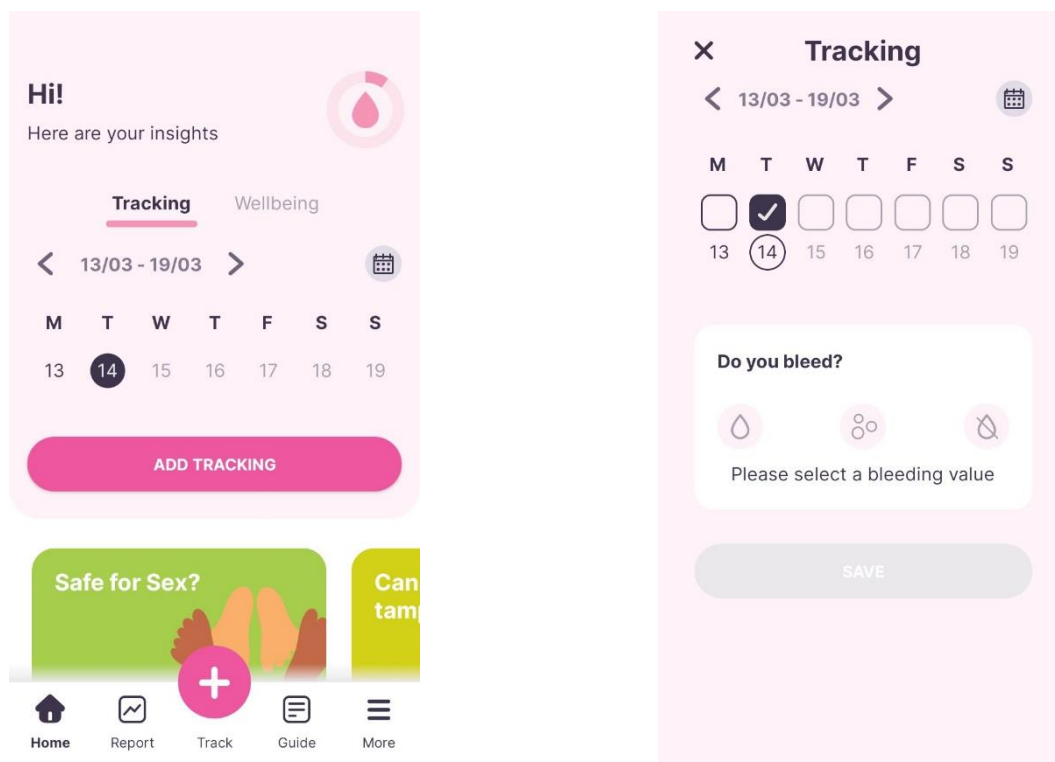
10.4.1 Tilføj eller rediger blødningsdata

Du kan tilføje nye blødningsdata eller redigere eksisterende data ved at vælge en af dagene på ugekalenderen og trykke "Tilføj blødning" eller "Redigér blødning". Trackingskærmen åbnes og du kan vælge en eller flere dage og et blødningsikon for det valgte tidspunkt.

Hvis du vælger flere dage, vil samme blødningsmønster blive indstillet for alle de valgte dage. Du kan vælge mellem tre blødningsprofiler:

- Blødning
- Pletblødning

- Ingen blødning



Figur 13: Blødningsmønstertracking



Bemærk:

Hvis du tilføjer data for mere end én dag, skal du være så nøjagtig som muligt eftersom det vil kunne påvirke din fremtidige forudsigelse.



Bemærk:

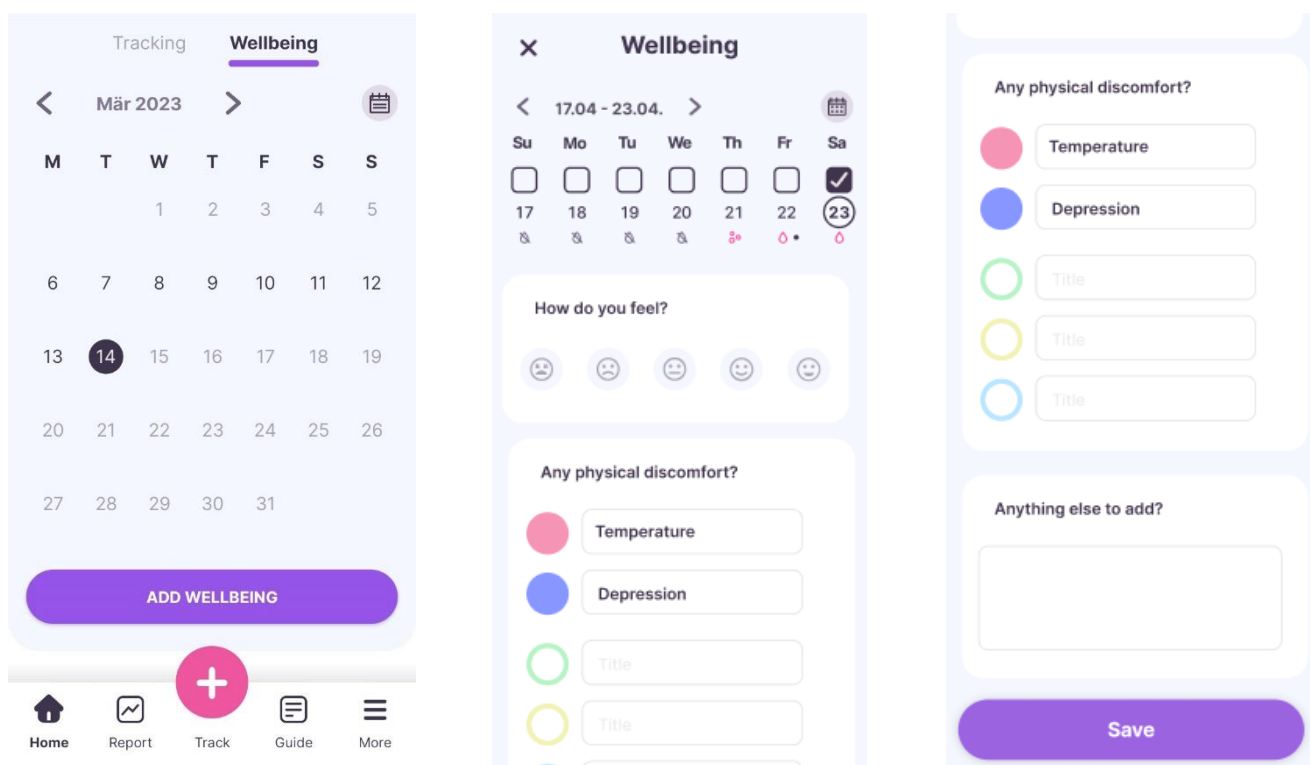
Hvis du tilføjer eller redigerer i eksisterende data for flere dage, herunder dage, vil appen, hvis du overskriver eksisterende indtastninger, bede dig om at bekræfte ændringerne. Overskrivning af eksisterende data kan påvirke din fremtidige forudsigelse.

10.4.2 Tilføj eller redigér trivselsdata

Du kan også dokumentere trivsel, følelser og humør. Derfor skal du skifte over til fanen for trivsel, vælge en dag og trykke på "Tilføj trivsel", eller hvis trivselsdata allerede er blevet indtastet for den valgte dag, "Redigér trivsel". Når du har tilføjet et blødningsmønster, vil appen også spørge dig om du ønsker at tilføje yderligere oplysninger om trivsel.

En ny skærm vil åbne sig og give dig mulighed for at tilføje eller redigere:

- Humør
- Trivsel
- Noter



Figur 14: Tracking af trivsel og humør

Du kan vælge et af fem ikoner til at angive dagens humør.

For at indtaste ubehag skal du vælge en farve og indtaste en beskrivelse af dit personlige ubehag. Når du har valgt en beskrivelse af dit ubehag, kan du trykke på det pågældende punkt. Du kan vælge det nye ubehag, når du tilføjer eller redigerer i dine trivselsdata. Hvis du redigerer i beskrivelsen af ubehag, vil det blive redigeret på den valgte dag. De øvrige dage forbliver, som de var.

Du kan også indtaste op til 200 tegn til at beskrive noter og følelser vedrørende din trivsel nederst på trivselsskærmen (Figur 14).

Du skal trykke på "Gem" for at kunne gemme indtastning af dine trivselsdata for den valgte dag.

Når du har indtastet data for din trivsel eller indføjet en bemærkning, vil det være markeret i kalenderen ved den pågældende dag med en prik under datoen.

10.4.3 Indtastning af blødningsmønster og trivsel forud for forudsigelse

Når du har indtastet opsætningsdatoen, kan du tilføje eller redigere blødnings- eller trivselsdata, indtil du får din fremtidige blødningsforudsigelse. De valgte dage skal ligge mellem opsætningsdatoen og den aktuelle dag.

10.4.4 Indtastning af blødningsmønster og trivsel efter forudsigelsen

Når du har fået en forudsigelse af din fremtidige blødning, kan du tilføje eller redigere data mellem forudsigelsesdagen og den aktuelle dag.

10.5 Forudsigelse

Anmodning om en forudsigelse på det fremtidige blødningsmønster afhænger af forskellige faktorer, herunder antallet af de indtastede blødninger som beskrevet i efterfølgende kapitler.

10.5.1 Betingelser for forudsigelsen

Udover betingelsen om indtastning af antal blødninger kan du anmode om at få en forudsigelse når følgende betingelser er opfyldt:

- Alle parametre ved baseline er udfyldt
- Når du begynder at tilføje blødningsdata, var opsættelsesdatoen ikke mere end 90 dage tidligere
- Der er endnu ikke blevet lavet en forudsigelse
- Der er gået mindst 90 dage siden opsætningsdatoen

Når du har nået til dag 90 efter den bekræftede opsætningsdato og blødningsdataene for dagen er tilføjet, skifter ikonet for "Forudsigelse" i øverste højre hjørne af hjemmeskærmen (Figur 12) form og bliver til et felt, som du kan trykke på (Figur 15) og som giver dig lov til at åbne eller anmode om din forudsigelse.

10.5.2 Forudsigelse uden manglende dage

Du kan anmode om en forudsigelse på det fremtidige blødningsmønster, hvis betingelserne i 10.5.1 er opfyldt og der er indtastet blødningsdata for alle 90 dage efter opsætningsdatoen.



Bemærk:

Denne forudsigelse vil give dig det mest nøjagtige resultat.



Prediction

Figur 15: Forudsigelse

10.5.3 Forudsigelse uden manglende dage

Du kan også anmode om en forudsigelse, hvis der mangler nogle få dages indtastninger, forudsat at betingelserne i 10.5.1 er opfyldt, der kun mangler to indtastninger i alt for hver 30 dage og de ikke kommer lige efter hinanden indenfor i alt 90 dage.

Appen vil give besked ved at vise dig en skærm, hvis betingelserne er opfyldt.

Du kan selv indtaste de manglende dage, hvis du trykker på "Indtast manuelt", eller du kan lade appen indsætte de manglede dage som "ingen blødning" ved at vælge "Udfyld automatisk". Bagefter kan du bede om at få en forudsigelse igen ved at trykke på "Forudsigelse" på hjemmeskærmen (Figur 15). Hvis du trykker på "Indtast manuelt" åbnes månedskalenderen ved den måned, som indeholder de første manglede blødningsdata.



Bemærk:

I sådanne tilfælde vil din forudsigelse ikke være så nøjagtig, som hvis du havde et komplet datasæt, og du vil ikke kunne redigere eller tilføje blødningsdata efter du har modtaget en forudsigelse.

10.5.4 Ingen forudsigelse

Hvis der mangler mere end to blødningsindtastninger for hver 30 dage, eller hvis der mangler to på hinanden fortløbende indtastninger indenfor 90 dage, vil du få en pop-op-besked med mulighed for at navigere til månedskalenderen og tilføje manglende indtastninger eller skippe indtastning af blødningsdata for nu.



Bemærk:

I dette tilfælde vil det ikke være muligt at oprette en nøjagtig forudsigelse. Du vil skulle indtaste de manglende blødningsdata for at kunne modtage en forudsigelse.

10.5.5 Anmod om en forudsigelse

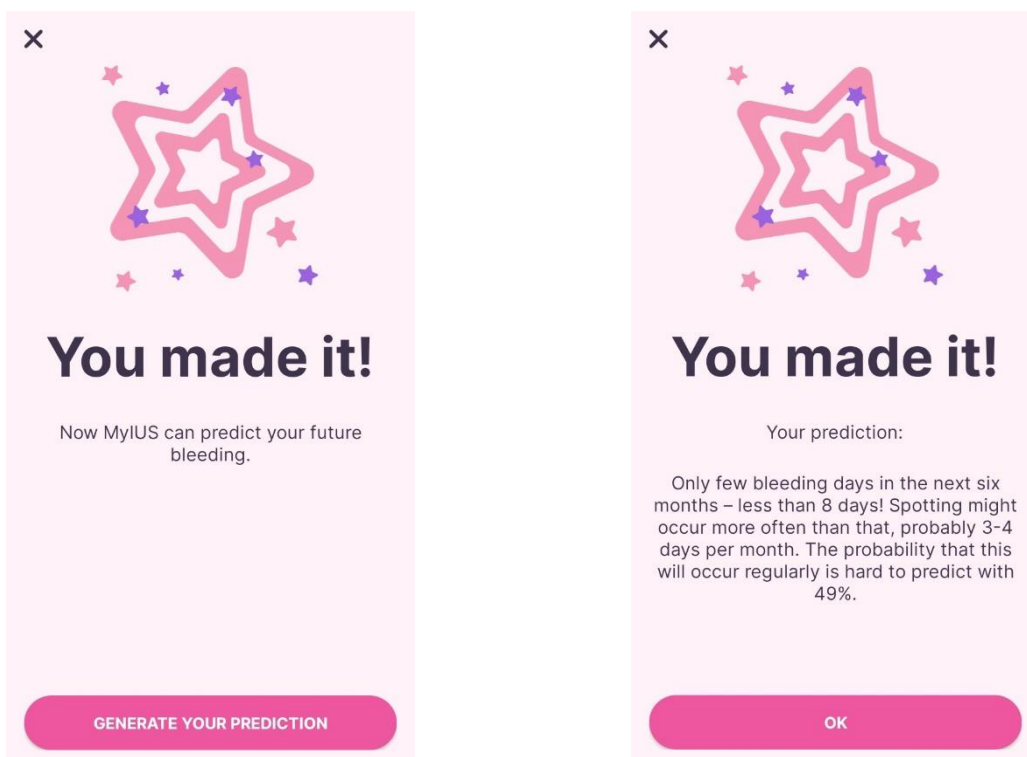
Hvis betingelserne for en forudsigelse er opfyldt, kan du modtage forudsigelsen efter indtastning nummer 90 eller anmode om den ved at trykke på "Forudsigelse" på hjemmeskærmen (Figur 15).

10.5.5.1 Opret forudsigelse

Skærmen informerer dig om, hvorvidt du har nået dit mål (Figur 16). Du kan trykke på "Hent forudsigelse" for at modtage din personlige forudsigelse. Forudsigelsen oprettes og vises. Husk, at du skal have en aktiv internetforbindelse.

Når du har modtaget forudsigelsen, kan der ikke længere ændres i blødningsindtastningerne.

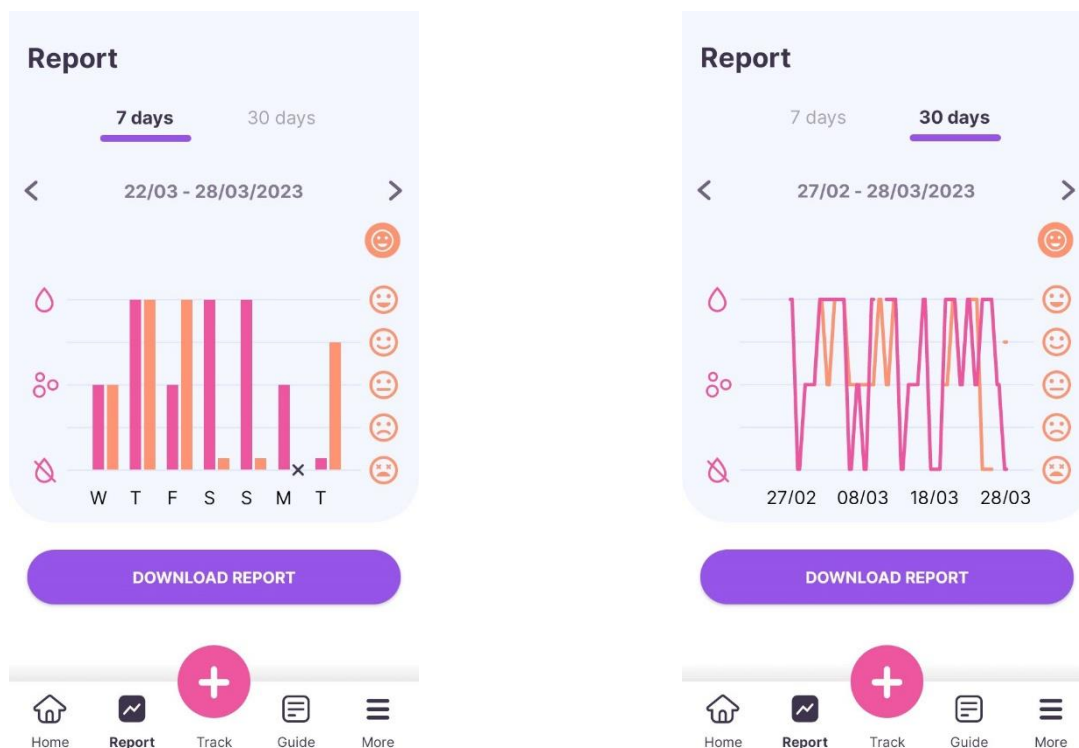
"Forudsigelse" vil altid vise den modtagne forudsigelse, når du vælger den.



Figur 16: Eksempel på forudsigelse

11 Din rapport

Du kan altid oprette din rapport. Ved at tilgå punktet "Rapport" fra værktøjsmenuen vil du få vist Rapportskærmen (Figur 17).



Figur 17: Rapport-skærm

På denne skærm vil du få de data du har indtastet indenfor to forskellige bjælker.

I pink kan du i den venstre graf se dine blødningsdata for hver enkelt dag og i den højre graf vises dine indtastninger vedrørende humør i orange.

Du kan vise eller skjule data vedrørende humør, som du har indtastet ved at trykke på ikonet for humør oven over de fem humørikoner, som du kan se i Figur 17.

Du kan vælge tidsrum ved trykke på en af fanerne øverst på skærmen. Du kan skifte mellem 7 eller 30 dage. Hvis du vælger "30 dage", vil bjælkerne blive til linjegrafer, men tekstfarverne forbliver de samme som før.

For at få et kig på den overordnede rapport, herunder dine indtastninger ved baseline og dine blødningsdata, kan du trykke på "Download rapport" nederst på skærmen. Før der kan oprettes en rapport i PDF-format, vil du blive spurgt om du ønsker at medtage data om trivsel i rapporten. Når rapporten er oprettet downloades filen.

Rapporten er i PDF-format med følgende indhold:

- dit navn, eksportdato, opsætningsdato, forudsigelsesdato og spiraltype (Figur 18)

Name:	Export date:	Placement date:	Prediction date:	Product:
	29/10/2020	31/07/2020	28/10/2020	Kyleena

Figur 18: Rapportoverskrift

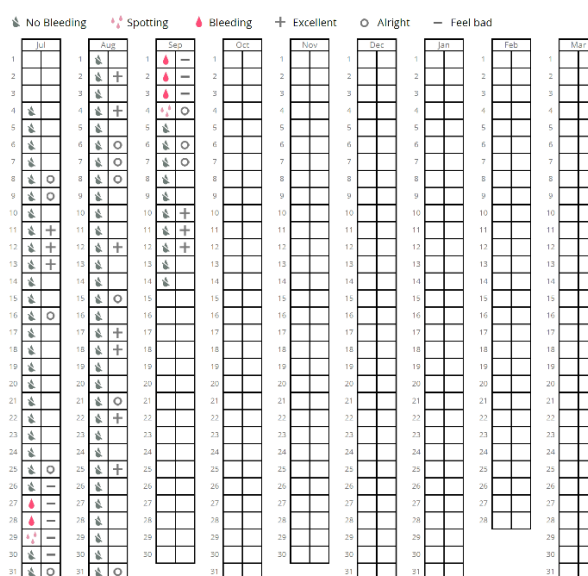
- parametre ved baseline og BMI (Figur 19)

Your basic entries:

Date of birth:	07/04/1998	Height:	165 cm	Previous pregnancies:	0
Country:	Great Britain	BMI:	22.8	Births:	0
Weight:	62 kg	Previous contraceptive method:	Combined pill, Ring, Condom		

Figur 19: Rapport: parametre ved baseline

- indhentning af data vedrørende daglige blødninger i de 90 dage forud og 180 dage efter forudsigelsen vises i en kolonne for hver måned. Hver kolonne er opdelt i dato og blødningsværdi (Figur 20). Hvis du medtog indtastninger vedrørende humør i rapporten, vil månedskolonnerne være opdelt i indtastninger vedrørende blødning og vedrørende humør.



Figur 20: Rapport: hverdagsmønster



Bemærk:

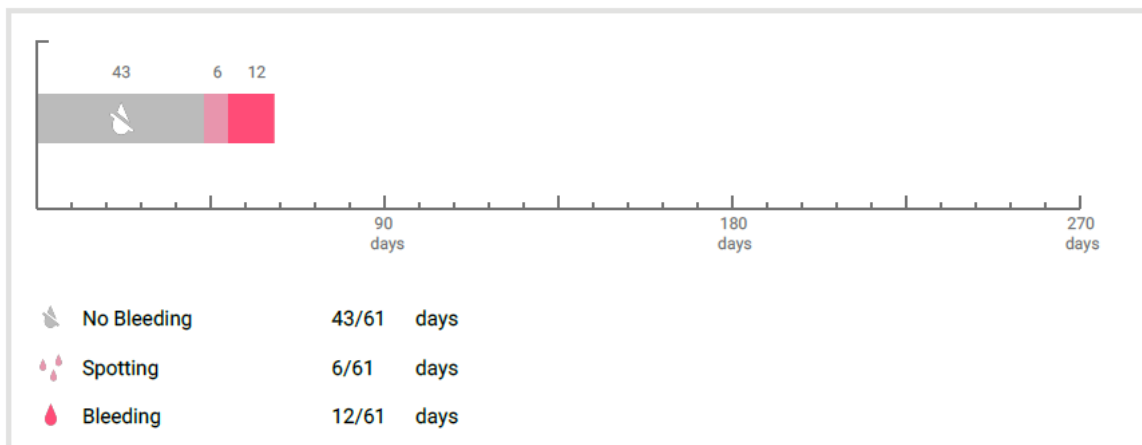
Hvis der ikke er indført blødningsdata for en given dag, står feltet for den dag tomt.



Bemærk:

Hvis der ikke er indført data overhovedet, kan rapporten alligevel godt oprettes, men afsnittene vil i så fald stå tomme.

- 270-dages diagram for hver af de mulige værdier for de indtastede data for 90 dage forud og 180 dage efter forudsigelsen (Figur 21)



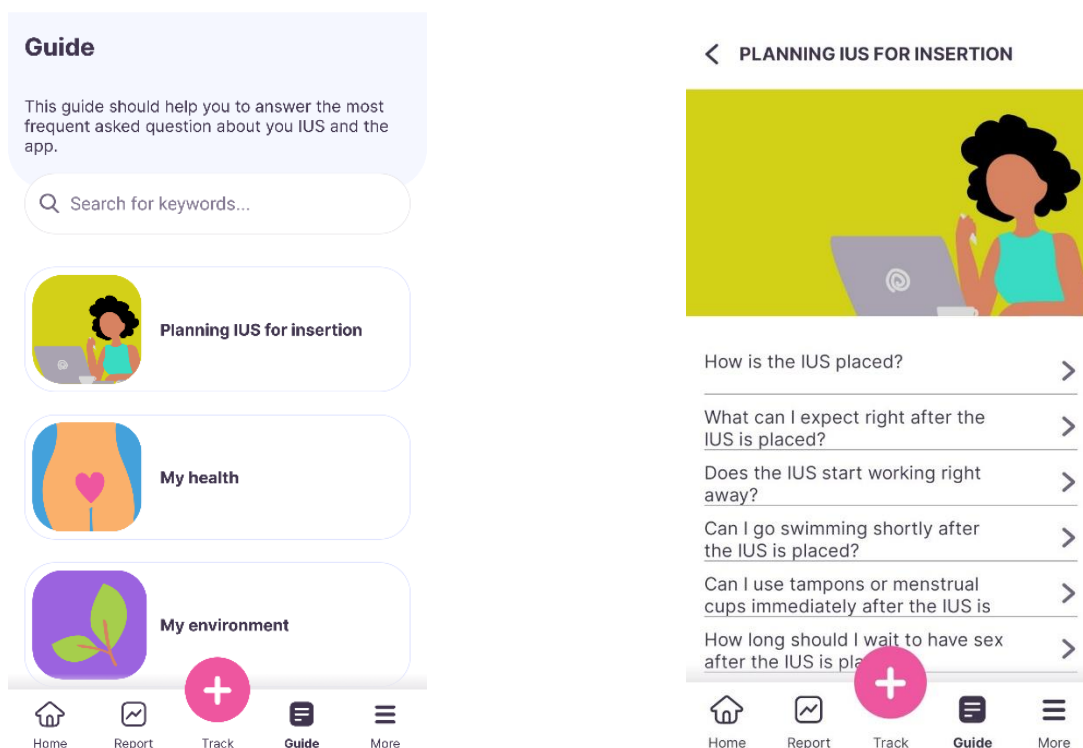
Figur 21: Rapportskema

- sammendrag af alle blødningsindtastninger op til den aktuelle dato (antal dage uden blødning, antal dage med pletblødning og antal dage med blødning)
- forudsigelse af fremtidig blødningsprofil
- pladsholder til kommentarer
- dine noter

Hvis du trykker på "Åbn", kan rapporten downloades i PDF-format.

12 Guide

Guiden (Figur 22) kan tilgås fra værktøjsmenuen ved et tryk på "Guide" eller fra hjemmeskærmen ved et tryk på et af elementerne i guiden nederst på skærmen.



Figur 22: Om guiden

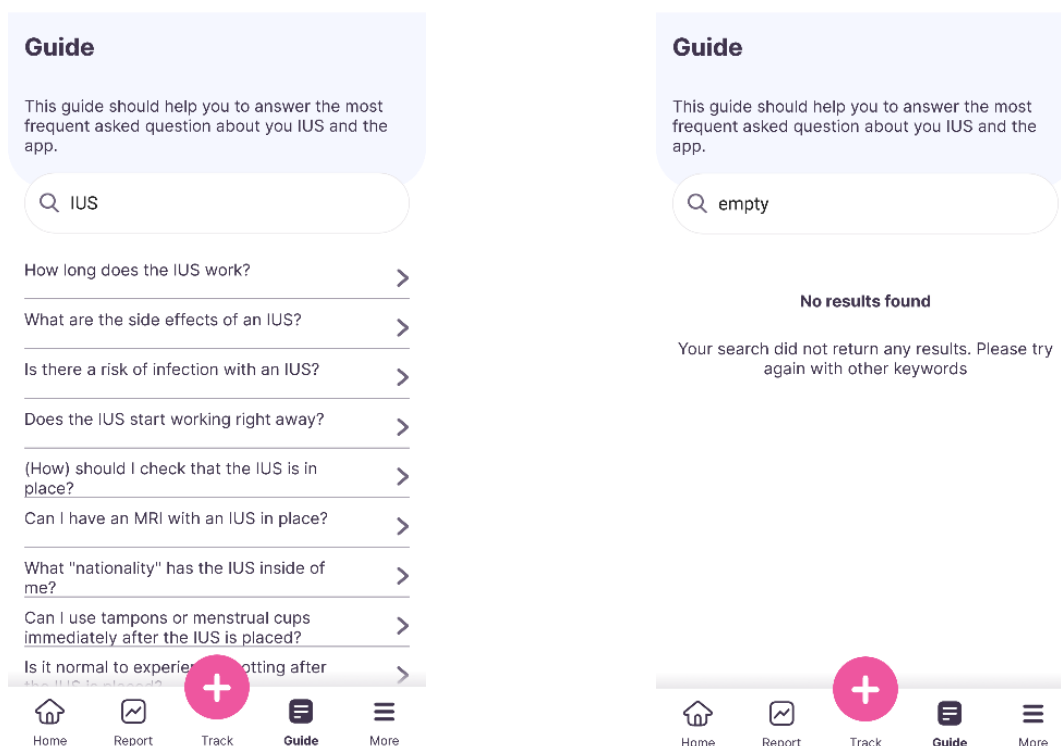
Du kan åbne en kategori ved at trykke på det dertil hørende felt. Hver enkelt kategori viser en række spørgsmål om det valgte emne. Du kan se den komplette svartekst for hvert enkelt spørgsmål ved at trykke på pilen ved siden af spørgsmålet. Desuden indeholder nogle af svarene videoer og links med yderligere information. Disse videoer eller links vil lede dig ud af appen. Derfor skal du bekræfte, at du ønsker at åbne en video eller et link.

12.1 Søg i guide

Oven over kategorier i guiden finder du søgefeltet. Du kan indtaste ord og let finde oplysninger herom.

Når du trykker på søgefeltet, kan du indtaste det ønskede søgeord og så snart du har indtastet mindst tre tegn, vil resultaterne straks derefter blive vist nedenfor (Figur 23).

Hvis det ikke er muligt at finde et resultat for dit søgeord, vil du blive informeret. Du kan til hver en tid starte en ny søgning med en ny søgeterm. For at komme tilbage til den oprindelige liste over emner i guiden skal du blot trykke på det lille "x" inde i søgefeltet, eller hvis der ikke var nogen resultater, skal du trykke på tekstlinket.



Figur 23: Søgeresultater

13 Spiralens Batchnummer

Hvis du trykker på tekstfeltet med "Batchnummer" på profilskærmen, vil du automatisk igangsætte indsendelse af batchnummeret, som du finder på spiralens emballage. Du kan indsende dit batchnummer på en af to måder:

- Scan via QR-kode
- Indtast nummeret manuelt

I de efterfølgende afsnit vil du finde hjælp til begge processer. Når du har indsendt dit batchnummer, kan du altid redigere det ved at gå igennem processen via profilskærmen som beskrevet ovenfor.



Bemærk:

Vi anbefaler, at du indsender dit batchnummer. Det kan være en hjælp, hvis du skulle få bivirkninger i forbindelse med din brug af spiralen.

13.1 Scan via QR-kode

Som standardindstilling er MinSpiral-appen indstillet til processen "Scan via QR-kode". Appen åbner en skærmside, hvor du kan påbegynde scanningen ved at trykke på "Scan kode". Appen har brug for at få adgang til telefonens kamera, så den kan scanne QR-koden.



Bemærk:

Du kan afvise, at MinSpiral-appen får adgang til dit kamera, enten den første gang du foretager opsætningsprocessen for MinSpirals kort eller under din telefons indstillinger.

Hvis du har givet tilladelse til adgang til telefonens kamera, vil du kunne se kamera-feedet til scanning af QR-koden på æsken til din spiral (Figur 24).



Figur 24: QR-kode på æske

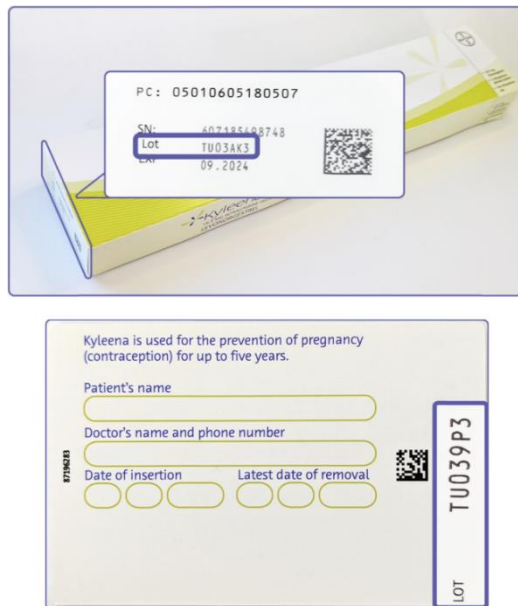
Hvis MinSpiral-appen ikke kan identificere den scannede QR-kode, vil et pop-op-skærmbillede informere dig herom. Du kan scanne QR-koden så mange gange, som du har lyst.

Når MinSpiral-appen har scannet og identificeret QR-koden, vil appen vise den ved hjælp af et pop-op-skærmbillede. Når du har trykket på "OK", vil appen sende dig tilbage til profilskærmen. Du vil lægge mærke til, at dit batchnummer automatisk blev indføjet i tekstfeltet.

13.2 Manuelt batchnummer


Hvis du ikke ønsker at bruge dit kamera og tilføje batchnummeret via QR-koden, eller hvis scanningen ikke lykkedes, kan du opsætte MinSpiral-kortet ved at indtaste batchnummeret manuelt.

1. Ved at trykke på "Indtast batchnummer manuelt" nederst på opsætningskærmen vil appen sende dig til siden for manuel indtastning.
2. Øverst på skærmen kan du indtaste batchnummeret i tekstfeltet "Batchnummer". Du finder batchnummeret som vist i Figur 25.
3. Du kan navigere tilbage til opsætningskærmen til MinSpiral-kortet via QR-kode ved at trykke på linket "Scan kode til indtastning af batchnummer" nederst på skærmen for manuel indtastning.
4. Når du har indtastet koden, kan du returnere til profilskærmen ved at trykke på Tilbage øverst på skærmen for manuel opsætning af MinSpiral-kortet.



Figur 25: Batchnummer på æsken

13.3 Opret MinSpiral-kort

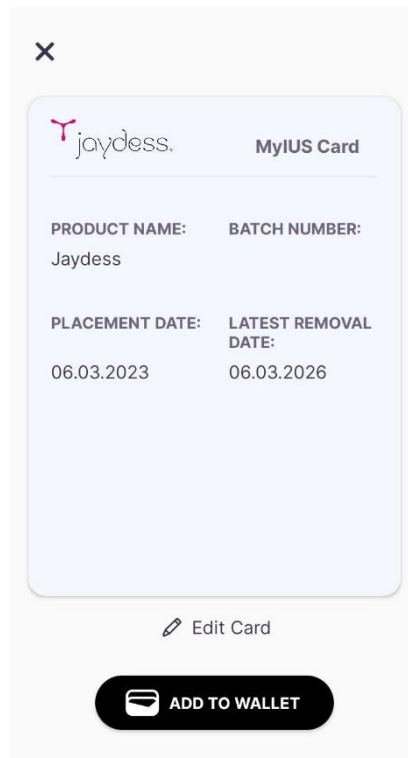
Hvis du trykker på "MinSpiral" øverst på skærmen for Mere-menuen , vil du blive ført til MinSpiral-kortet. Her kan du se dine kortdetaljer og tilføje dit MinSpiral-kort til din Apple Wallet (iOS) eller din Wallet app (Android).

13.3.1 Overblik MinSpiral-kort

Du kan få adgang til overblikket via profilskærmen ved at trykke på feltet "MinSpiral-kortet". Appen vil vise skærmen for MinSpiral-kortet (Figur 26). På dit MinSpiral-kort kan du se hvilken spiral du har, batchnummeret samt datoer for opsætning og fjernelse af spiralen.

Din spiral vises i henhold til den kode, som blev indtastet under godkendelsesprocessen efter den første igangsættelse af appen.

Når du vælger redigering på MinSpiral-kortet, vil appen sende dig til profilskærmen, hvor du kan redigere batchnummeret. Den sidste dag for fjernelse gives automatisk i henhold til din spiral og spiraloopsætningsdatoen og kan ikke justeres manuelt.



Figur 26: Skærm for MinSpiral-kort

13.3.2 Digital Wallet

MinSpiral-kortet kan tilføjes til wallet-appen på din smarttelefon. Hvis du trykker i bunden af skærmen for MinSpiral-kortet (Figur 26), vil du blive spurgt om du vil "Tilføje" kortet, eller "Annullere" processen. Hvis du accepterer, vil MinSpiral-kortet automatisk blive tilføjet til din smarttelefons wallet. I tilfælde af du annullerer processen, vil du komme tilbage til skærmen for MinSpiral-kortet.

14 Profilskærm

Du kan få adgang til profilskærmen fra Mere-menuen  ved at trykke på "Profil".

Profilskærmen indeholder følgende information og muligheder:

- Brugernavn
- Dato for opsætning af spiral
- Batchnummer
- Fødselsdato
- Vægt
- Højde
- Land
- Tidligere prævention
- Graviditeter
- Fødsler

Du kan indstille eller ændre dine profiloplysninger ved at vælge profil-feltet. Indstillingerne vil automatisk blive gemt, når du trykker udenfor feltet.

Batchnummeret vises, hvis du har tilføjet det. Du kan få adgang til processen til at tilføje din spirals batchnummer ved at trykke på tekstfeltet "Batchnummer" Se kapitel 13 for mere information om processen.

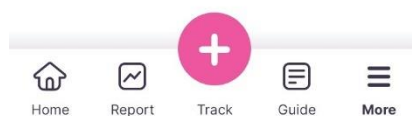


Bemærk:

Du kan også redigere opsætningsdatoen på profilskærmen. Hvis du ønsker at ændre opsætningsdatoen, skal du bekræfte ændringen. Når du bekræfter, at du vil fastsætte en ny opsætningsdato, vil alle tidligere indføjede data blive slettet.

15 Indstillinger

Du kan gå til skærmen for indstillinger (Figur 27) fra Mere-menuen ☰ ved at trykke på "Indstillinger".



Figur 27: Skærm for Indstillinger

15.1 Dataeksport

Flere oplysninger om hvordan du kan eksportere data findes i kapitel Eksport/Import af app-data.

15.2 Ændring af appikon

MinSpiral-appen giver mulighed for, at du kan ændre appikonet for MinSpiral. Du kan vælge et mere diskret appikon i stedet for appens standardikon (Figur 1). Du kan trykke på et af de tilgængelige ikoner for at ændre MinSpirals appikon. Du kan kun vælge ét ikon ad gangen.



Bemærk:

Du skal være opmærksom på at ændringen af ikonet ikke vil ske med det samme, og at du muligvis vil skulle genstarte appen for, at ændringen af ikonet kan ses.

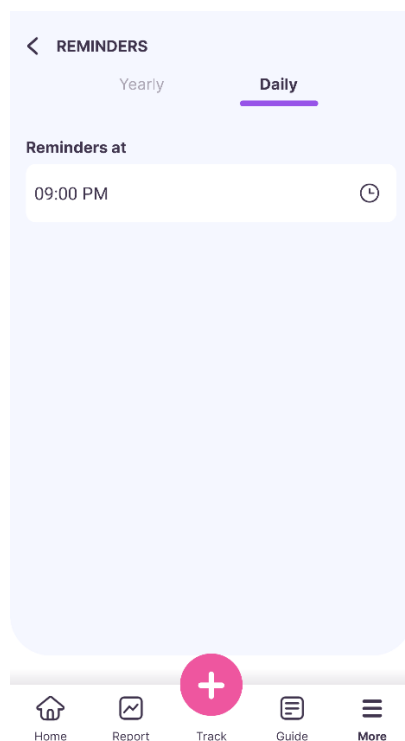
16 Påmindelser

Notifikationer kan være påmindelser eller advarsler, som vises af appen. Appen kan vise systemnotifikationer og interne notifikationer.

På skærmen for "Påmindelser", som du kan få adgang til via Mere-menuen, giver appen dig mulighed for at indstille et tidspunkt til en daglig påmindelse om at indtaste dine blødningsdata ☰.

16.1 Indstil notifikationer

Du kan ændre standard-påmindelsen for indtastning af dine daglige blødningsdata (standardindstillingen er kl. 9 eller kl. 21) ved at scrolle ned eller op i klokkeslætsvælgeren på påmindelseskærmen under fanen for Daglig (Figur 28). Påmindelsen kan ikke slås fra og notifikationen vil blive vist på din mobiltelefon hver dag på det indstillede tidspunkt med start fra opsætningsdatoen.



Figur 28: Skærm for påmindelser – Daglige påmindelser



Bemærk:

Afhængig af indstillingerne på din smarttelefon vil indstillingen for påmindelsestidspunktet vises i enten 24-timers eller 12-timers format. Hvis din smarttelefon bruger 12-timers format, vil du kunne vælge mellem AM eller PM.

16.2 Systemnotifikationer

Systemnotifikationer er påmindelser for:

- Opfølgende aftale: sendes kl. 20 efter 30 dage fra den bekræftede opsætningsdato.
- Planlagt spiralopsætning: sendes kl. 20.30 en dag inden den planlagte opsætningsdato
- Daglig blødningsprofil: du kan selv indstille notifikationen til den tid du ønsker



Bemærk:

Det kan ske, at du ikke kan se systemnotifikationerne. Der kan være forskellige grunde hertil afhængig af dit operativsystem.

Hvis du bruger en Android-telefon, kan notifikationerne måske først ses efter en genstart. For at aktivere notifikationerne igen skal du lave en indtastning i appen. Notifikationerne vil så kunne ses som før.

Hvis du bruger en iOS-smarttelefon, skal du give appen tilladelse til at vise notifikationer under enhedens indstillinger. Medmindre du giver tilladelse hertil, vil du ikke kunne se systemnotifikationerne udenfor appen.

16.3 Påmindelser om lægeundersøgelser

Appen giver dig mulighed for at få påmindelser om forskellige forebyggende lægeundersøgelser

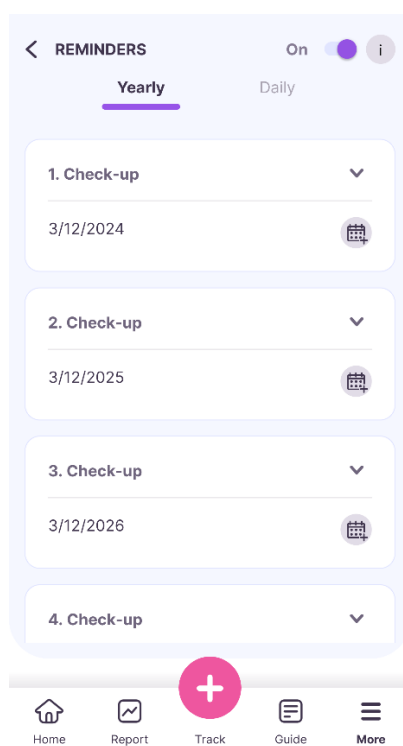
Hvis det er en mulighed i det land du bor, vil appen vise dig følgende påmindelser:

- Undersøgelse af hormonprævention
- Undersøgelse spiralfjernelse og kontrol

Hvis du bruger appen i et land, som har forebyggende undersøgelser, er du blevet spurgt til datoen for din sidste sundhedsundersøgelse, da du brugte appen den første gang. På basis af denne information vil appen sende dig flere påmindelser om undersøgelser:

- Tidlig påvisning af cancer i underlivet
- Tidlig påvisning af brystkræft

Overblik over disse påmindelser findes på skærmen for påmindelser (Figur 29).



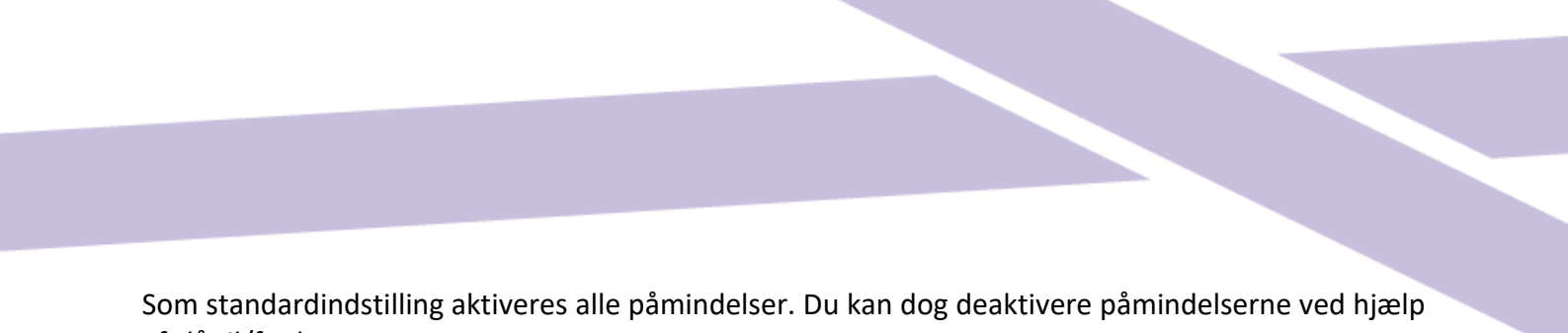
Figur 29: Påmindelser til undersøgelser

Disse påmindelser vises som systemnotifikationer i bestemte intervaller, afhængigt af din alder.

Du kan finde mere information om påmindelserne ved at trykke på den tilsvarende påmindelse eller informationsikonet.

Du kan også eksportere påmindelserne til din telefons kalender.

- For at eksportere en påmindelse skal du trykke på eksport ved den pågældende påmindelse på listen.
- Hvis eksporten lykkedes, vil du få et pop-op-vindue og påmindelsen vil være at se i din telefons kalender.
- Hvis eksporten ikke lykkedes, vil du få en notifikation om, at den mislykkedes.



Som standardindstilling aktiveres alle påmindelser. Du kan dog deaktivere påmindelserne ved hjælp af slå til/fra knappen

16.3.1 Yderligere information

I afsnittet for påmindelser til undersøgelser er der et informationsikon (Figur 30) øverst til højre.



Figur 30: Informationsikon

Når du trykker på informationsikonet, vil du få vist et nyt pop-op-vindue indeholdende detaljerede oplysninger om påmindelserne.


Du kan lukke pop-op-vinduerne ved at trykke på "X".

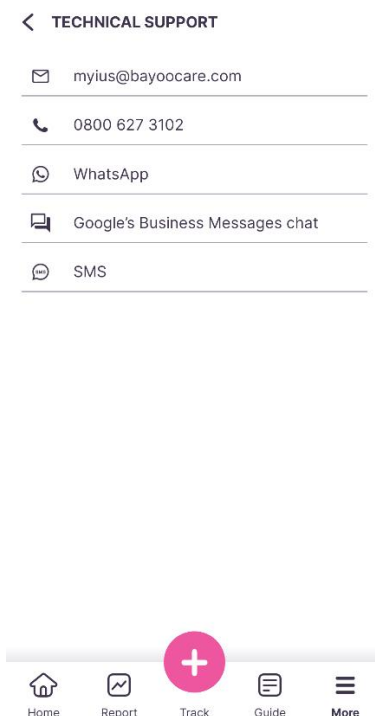
17 Brugermanual

Appens brugermanual kan læses og downloades i PDF-format ved at trykke på "Brugermanuel" under Mere-menuen.

Hvis det sprog, som er indstillet på telefonen, understøttes af appen, leveres brugermanualen på det sprog.

18 Teknisk support

Du kan få adgang til support-skærmen (Figur 31) fra mere-menuen  ved at trykke på "Teknisk Support". Dette skærbillede viser kontaktinformation til teknisk support.



Figur 31: Supportskærm

**Bemærk:**

Disse kontaktinformationsmetoder (e-mail og telefon) er ikke til medicinsk support. Kontakterne er til teknisk support i relation til appen.

I tilfælde af bivirkninger i forbindelse med brugen af spiral, bedes du kontakte leverandøren i det land du bor ved at trykke på linket "Indberet bivirkninger" på skærmbilledet Om din spiral.

18.1 E-mail

Hvis du trykker på den givne e-mailadresse, vil det aktivere e-mail-appen i din smarttelefon og modtagerens adresse vil allerede være indstillet.

18.2 Hotline

Hvis du trykker på det givne nummer, vil smarttelefonen åbne med nummeret allerede indtastet.

18.3 SMS

Hvis du trykker på SMS-linket, vil et pop-op-vindue åbne sig, hvor du kan indtaste det telefonnummer, som du gerne vil kontaktes på. Efter du har indtastet og bekræftet dit telefonnummer, vil du blive kontaktet via SMS.

18.4 WhatsApp

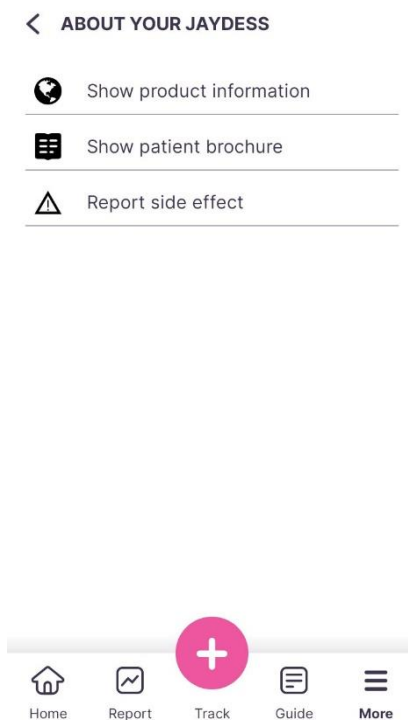
Hvis du trykker på WhatsApp-linket, vil din browser sende dig videre til WhatsApp og åbne et nyt chat-vindue med teknisk support til MinSpiral. For at det kan fungere skal du have WhatsApp installeret på telefonen.

18.5 Google / iOS Business Chat

Hvis du trykker på linket på din platforms virksomhedsbeskeder, vil browseren sende dig videre til enten Google Business Messages eller iOS Business Chat. Et nyt chat-vindue med teknisk support til MinSpiral vil åbne sig.

19 Om din spiral

Du kan få adgang til Om din spiral (Figur 32) fra Mere-menuen ☰ ved at trykke på "Om din spiral". På skærmen ses spiralens produktoplysninger, patientbrochure, hvis den er tilgængelig i det land, hvor du bor, og muligheden for at indberette bivirkninger.



Figur 32: Om din Spiral

19.1 Produktinformation:

Du kan få adgang til spiralens produktinformation ved at trykke på linket "Vis produktinformation". Spiralens produktinformation vil være på det sprog, som bruges af din smarttelefon, hvis det understøttes af appen.

19.2 Patientbrochure

Du kan få adgang til spiralens patientbrochure ved at trykke på linket "Vis patientbrochure". Spiralens patientbrochure vil være på det sprog, som bruges af din smarttelefon, hvis det understøttes af appen.



19.3 Indberetning af bivirkninger (lægemiddelovervågning)

Hvis du lider af en bivirkning i forbindelse med brugen af spiral, bedes du anvende kontaktfunktionen hos den officielt udpegede leverandør i det land, hvor du bor.

Du kan få adgang til kontaktfunktionen ved at gå til Indstillinger og trykke på "Indberet bivirkninger". Appen vil give dig yderligere detaljer om indberetningsprocessen på det næste skærmbillede. Et tryk på "Start" vil åbne den dertil egnede kontaktform i webbrowseren udenfor MinSpiral-appen. Hvis der ikke er en leverandør i det land, hvor du bor, vil din e-mail-app åbne sig med en prædefineret e-mailadresse og en tekst som du kan bruge til at indberette din bivirkning.

20 Giv feedback

Du kan få adgang til feedbackskærmen (Figur 33) fra mere-menuen ☰ ved at trykke på "Feedback".

FEEDBACK

How useful do you find this app ?

Are you confident in your prediction?

What do you like most about your IUS? Pick one or more.

I can simply forget about it

I can take it out anytime

No one can see it

Hi! As a loyal MyIUS user, what feature could further enhance your experience with MyIUS?

Please note: this feedback form shall only be used for app-related feedback.

max. 60 characters

Send

Home Report Track Guide More

Figur 33: Feedback spørgsmål

Feedback-skærmen indeholder fire spørgsmål til besvarelse, hver med forskellige svarmuligheder, enten i form af smileys, multiple-choice spørgsmål eller fritekstfelter.

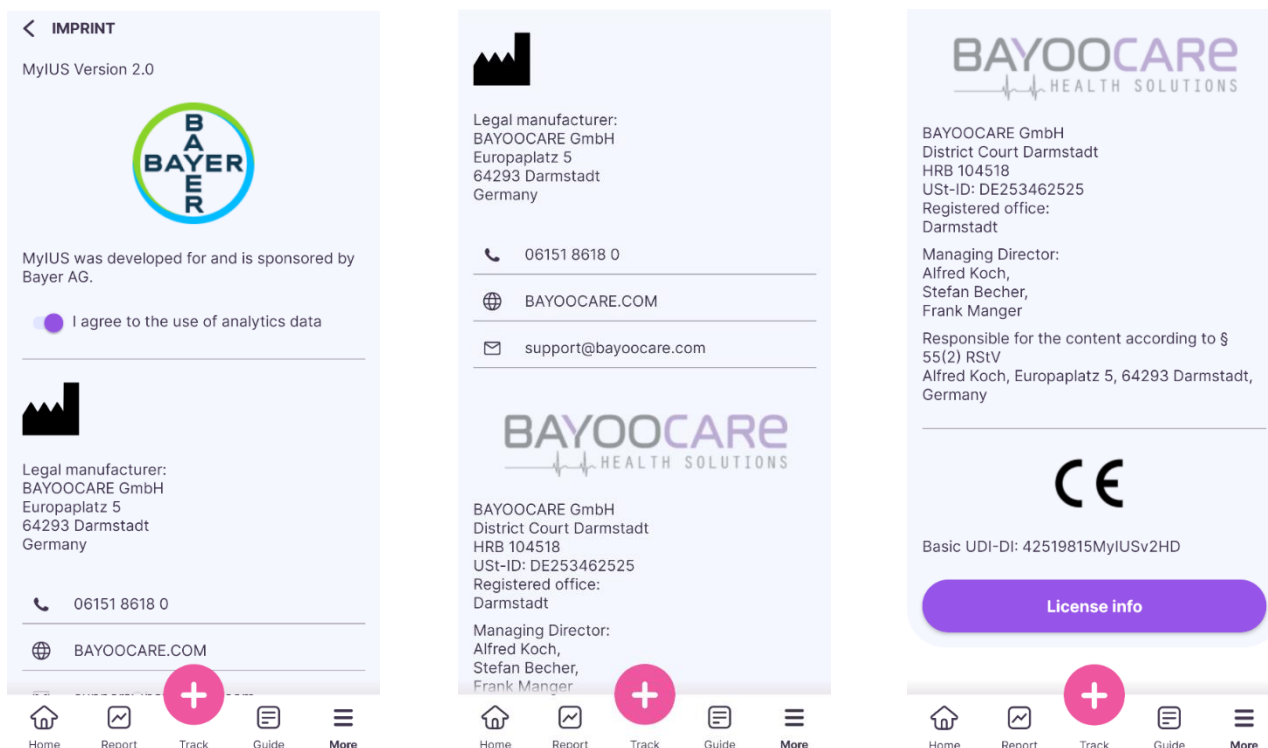
Du kan tilføje maks. 60 tegn til feedback-feltet, appen fortæller dig, hvor mange tegn du har tilbage, mens du indtaster.

Du kan også annullere feedback-processen ved at trykke på "Tilbage" i skærmens øverste venstre hjørne. Dette vil lukke skærbilledet uden afsendelse af feedback.

Hvis du trykker på "Send", vil dine svar blive oploadet til skyen. Hvis der går noget galt i forbindelse med uploadingen, vil du få en pop-op-besked herom.

21 Impressum

Du kan få adgang til Impressum-skærmen (Figur 34) fra Mere-menuen ☰ ved at trykke på "Impressum". Du kan få adgang til impressum om producenten.



Figur 34: Skærm Impressum

21.1 Impressum

Under Impressum findes følgende information:

- App-version
- App-sponsorens logo og information
- Juridisk producents logo og information
- Godkendelsesnumre
- CE-mærkning MinSpiral
- UID-nummer
- Licensinformation for anvendte biblioteker, hvis relevant

Impressum vil være angivet for det geografiske område, som er indstillet på din smarttelefon. Hvis appen ikke understøtter impressum for dit område, vil det være på engelsk.

22 Brugsvilkår

Brugsvilkårene kan læses i PDF-format ved et tryk på linket "Brugsvilkår". Brugsvilkårene vil være i henhold til den region og på det sprog, som er indstillet på din smarttelefon. Hvis vilkårene ikke understøttes på dit sprog og for dit område, vil de vises på engelsk.

23 Databeskyttelse

Databeskyttelseserklæringen kan læses i PDF-format ved et tryk på linket "Databeskyttelseserklæring". Databeskyttelseserklæringen vil være i henhold til den region og på det sprog, som er indstillet på din smarttelefon. Hvis erklæringen ikke understøttes på dit sprog og for dit område, vil den vises på engelsk.



Bemærk:

Når databeskyttelsespolitikken opdateres i dit land, vil du få en anmodning fra appen om at forny dit samtykke.

Uden samtykke vil du ikke længere kunne anvende appen

23.1 Tracking af data

Du kan til hver en tid indstille præferencerne for tracking af analysedataene, som bruges til at gøre appen bedre. Hvis du accepterede tracking af analysedata ved opstarten af appen vil til/fra-funktionen ift. præference vil være aktiveret - ellers vil den være deaktiveret. Tryk på til/fra-funktionen for din præference for at gøre den gældende.