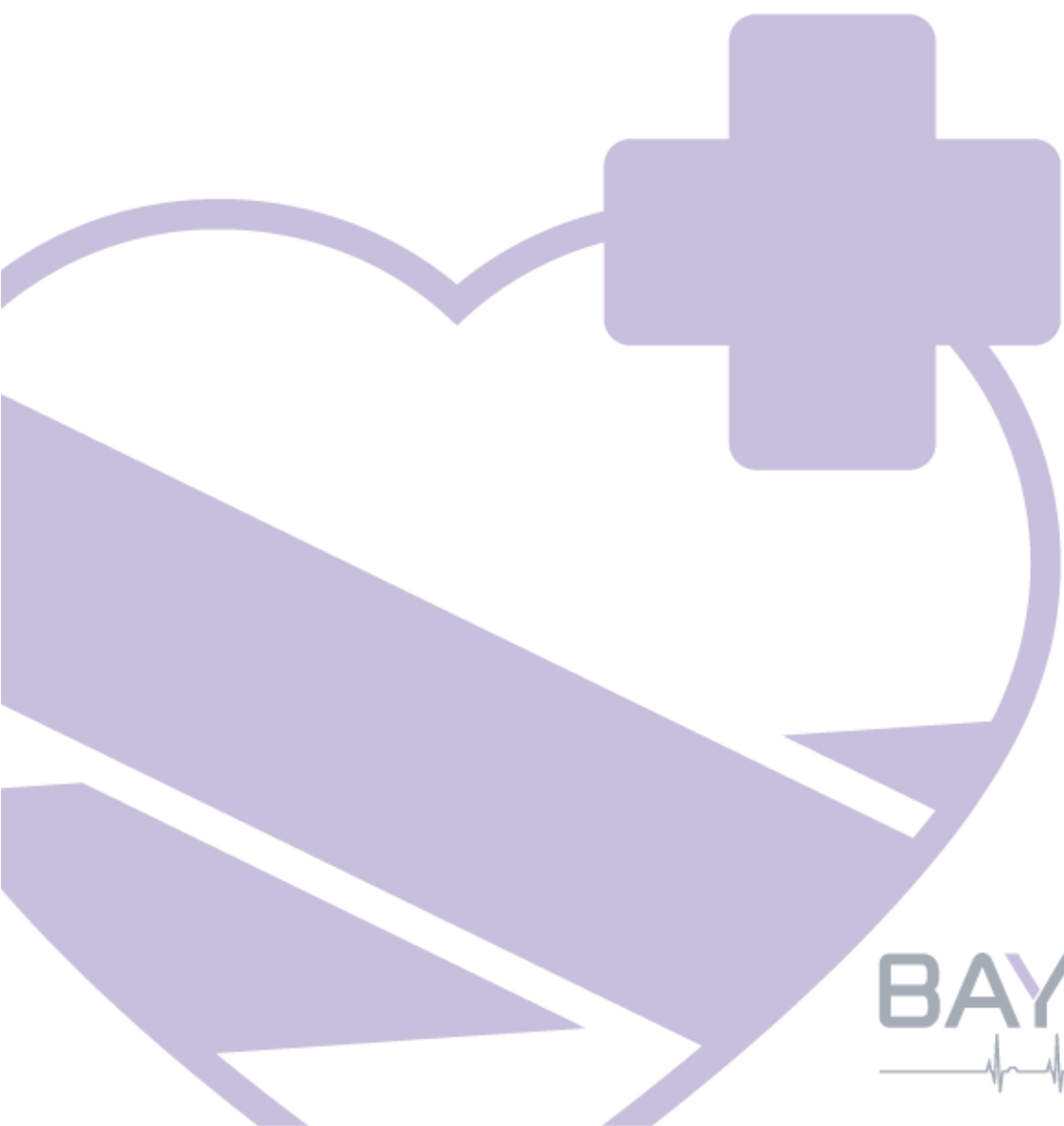


# Användarmanual

BAYOOCARE

# MinSpiral-appen

Publikationsdatum: 2023-09-29



# Innehåll

<b>1</b>	<b>Symboler</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Tabell över förkortningar och definitioner</b> .....	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Inledning</b> .....	<b>7</b>
3.1	Tillverkare .....	7
3.2	Avsedd användning .....	7
3.2.1	Uttalande om avsedd användning.....	7
3.2.2	Användningsindikation .....	7
3.2.3	Patientpopulation.....	7
3.2.4	Avsedd användningsmiljö och användare .....	8
3.2.5	Kontraindikationer .....	8
<b>4</b>	<b>Förväntad klinisk nytta</b> .....	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Försiktighetsåtgärder/säkerhetsinstruktioner</b> .....	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Installation</b> .....	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Snabbstart</b> .....	<b>11</b>
7.1	Appikon .....	11
7.2	Meny och verktygsfält .....	11
7.3	Huvudmeny .....	12
7.4	Allmänna varningar .....	12
7.5	Popup-fönster.....	14
<b>8</b>	<b>Förstagångsanvändning</b> .....	<b>15</b>
8.1	Kontroll av operativsystemet .....	15
8.2	Auktorisering .....	15
8.2.1	Jag har ingen kod.....	16
8.3	Sekretesspolicy .....	17
8.3.1	Acceptera sekretesspolicyn och användarvillkoren .....	18
8.4	Spårningsdata .....	19
8.5	Starta konfigurationen .....	19
8.6	Jämförelseuppgifter .....	20
8.6.1	Alias .....	20
8.6.2	Land .....	20
8.6.3	Födelsedatum.....	20
8.6.4	Längd .....	20
8.6.5	Vikt .....	21
8.6.6	Graviditet och födselar .....	21
8.6.7	Tidigare preventivmedel .....	21

8.6.8	Förebyggande hälsokontroll .....	21
8.7	Insättningsdatum för din hormonspiral .....	22
<b>9</b>	<b>Exportera/importera appdata .....</b>	<b>25</b>
9.1	Exportera .....	25
9.2	Importera befintliga data från en annan enhet.....	26
9.2.1	Importskanner .....	26
9.2.2	Skanning lyckades.....	26
9.2.3	Skanning misslyckades .....	27
<b>10</b>	<b>Startskärmen .....</b>	<b>27</b>
10.1	Flikarna spårning och välbefinnande.....	27
10.2	Veckokalender .....	28
10.3	Månadskalender.....	28
10.4	Lägga till eller redigera blödningsmönster och välbefinnande .....	28
10.4.1	Lägg till eller redigera blödningsmönster .....	28
10.4.2	Lägg till eller redigera välbefinnande .....	30
10.4.3	Uppgifter om blödningsmönster och välbefinnande innan prognos .....	31
10.4.4	Uppgifter om blödningsmönster och välbefinnande efter prognos.....	31
10.5	Prognos.....	31
10.5.1	Förutsättningar för en prognos .....	31
10.5.2	Prognos utan utelämnade dagar .....	31
10.5.3	Prognos med utelämnade dagar .....	32
10.5.4	Prognos kan ej ges .....	32
10.5.5	Be om en prognos .....	33
10.5.5.1	Generera prognos .....	33
<b>11</b>	<b>Din rapport .....</b>	<b>34</b>
<b>12</b>	<b>Guide.....</b>	<b>38</b>
12.1	Söka i Guide-avsnittet .....	38
<b>13</b>	<b>Hormonspiralens batchnummer .....</b>	<b>40</b>
13.1	Skanna via QR-kod.....	40
13.2	Manuellt batchnummer .....	41
13.3	Skapa MinSpiral-kort .....	42
13.3.1	Översikt över MinSpiral-kortet.....	42
13.3.2	Digital plånbok.....	43
<b>14</b>	<b>Profilskärm .....</b>	<b>44</b>
<b>15</b>	<b>Inställningar.....</b>	<b>45</b>
15.1	Exportera data .....	45
15.2	Ändra appikonen .....	45
<b>16</b>	<b>Påminnelser.....</b>	<b>46</b>
16.1	Ställa in ett meddelande .....	46
16.2	Systemmeddelanden .....	47
16.3	Påminnelse om hälsokontroll .....	47
16.3.1	Ytterligare information .....	49

<b>17</b>	<b>Användarmanual</b> .....	<b>50</b>
<b>18</b>	<b>Teknisk support</b> .....	<b>50</b>
18.1	E-post.....	51
18.2	Hotline .....	51
18.3	SMS.....	51
18.4	WhatsApp .....	51
18.5	Google/iOS företagschatt .....	51
<b>19</b>	<b>Om din hormonspiral</b> .....	<b>52</b>
19.1	Produktinformation om hormonspiralen .....	52
19.2	Patientbroschyr .....	53
19.3	Rapportera en biverkning (läkemedelsövervakning) .....	54
<b>20</b>	<b>Ge återkoppling</b> .....	<b>55</b>
<b>21</b>	<b>Impressum</b> .....	<b>56</b>
21.1	Impressum.....	56
<b>22</b>	<b>Användarvillkor</b> .....	<b>57</b>
<b>23</b>	<b>Sekretesspolicy</b> .....	<b>57</b>
23.1	Dataspårning .....	57

# 1 Symboler

---



Följ relevanta EU-riktlinjer.



Följ instruktionerna!



Tillverkare av medicinteknisk utrustning

## 2 Tabell över förkortningar och definitioner

---

Förkortningar	Beskrivning
FTU	Förstagångsanvändning
IUS	Hormonspiral
IFU	Instruktioner för användning
OS	Operativsystem
app	MinSpiral-appen
BMI	Body mass index – kroppsmasseindex
cm	Centimeter
ft	Fot
lb(s)	Pund (symbol: lb) är en brittisk måttenhet för vikt som bland annat används i USA
kg	Kilogram är en måttenhet för vikt som används i metersystemet

## 3 Inledning

---

Detta dokument är en användarmanual för MinSpiral-programvaran och innehåller instruktioner för hur systemet ska användas på ett säkert och effektivt sätt enligt dess avsedda syfte. Appen är avsedd för personer som använder specifika hormonspiraler med levonorgestrel som preventivmedel, tillverkade av BAYER AG (Kyleena<sup>®</sup>, Jaydess<sup>®</sup> eller Mirena<sup>®</sup>). Dessa instruktioner kommer också hjälpa användaren att förstå funktionerna i appen och att använda den på ett korrekt sätt.

### 3.1 Tillverkare

BAYOOCARE GmbH

Europaplatz 5

64293 Darmstadt

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

E-post: [info@bayoocare.com](mailto:info@bayoocare.com)

Webbplats: [bayoocare.com](http://bayoocare.com)

### 3.2 Avsedd användning

#### 3.2.1 Uttalande om avsedd användning

MinSpiral är en app för kvinnor med regelbunden menstruation, men även med oregelbunden menstruation, som använder eller vill använda hormonspiral med levonorgestrel som preventivmedel. Appen har utformats för att täcka perioden från att hormonspiralen skrivs ut tills dess att den sätts in och upp till tre månader därefter. Den ger information och möjlighet att få en prognos för en framtida blödningsprofil.

#### 3.2.2 Användningsindikation

Blödningen kan påverkas av hormonspiral med levonorgestrel. Därför kan MinSpiral-appen förutse den mest sannolika framtida blödningsprofilen, med hänsyn till intensitet och/eller regelbundenhet, för att ge en ökad användarnöjdhet. Den avsedda användningen för MinSpiral-appen börjar med förskrivningen av hormonspiralen och avslutas helst efter att den mest sannolika framtida blödningsprofilen har angivits, efter att hormonspiralen tagits ut, eller efter beslut från användaren. Appen är ett hjälpmedel för patientsupport eller en så kallad "digital följeslagare" för kvinnor som använder Kyleena<sup>®</sup>, Jaydess<sup>®</sup> eller Mirena<sup>®</sup>.

#### 3.2.3 Patientpopulation

I målgruppen ingår personer med menscykler som använder eller planerar att använda en hormonspiral med levonorgestrel tillverkad av BAYER AG som preventivmedel. Det är dock endast produkterna Kyleena<sup>®</sup>, Jaydess<sup>®</sup> eller Mirena<sup>®</sup> som är godkända att användas i kombination med

appen. Systemet är avsett att användas av personer utan någon specifik kunskap eller utbildning om preventivmedel eller datasparning.

Blinda och personer med synnedsättning, samt män och kvinnor som inte har recept på eller inte redan använder en hormonspiral som tillverkas av BAYER AG omfattas inte.

### 3.2.4 Avsedd användningsmiljö och användare

Den avsedda användningsmiljön är vardagsmiljön, eftersom det inte finns några specifika villkor för att använda appen.

Användare förväntas känna till grundläggande funktioner på en mobil och appar (antingen Android eller iOS).

Grundläggande kunskaper om menscykeln (t.ex. för att fastställa längd på cykeln och när den är slut) och preventivmedel förväntas också.

Avändare förväntas även kunna läsa och förstå ett av de stödda språken.

### 3.2.5 Kontraindikationer

MinSpiral är en applikation som utformats för personer med menscykler som använder, eller planerar att använda, hormonspiral med levonorgestrel som preventivmedel. Detta innebär att appen inte är lämplig för:

- Personer som inte har något recept på eller inte använder hormonspiral från BAYER AG
- Personer som har kraftiga blödningar (menorragi)



## 4 Förväntad klinisk nytta

---

Det är vanligt att blödningsprofilen förändras vid användning av hormonspiral med levonorgestrel. Därför kan bristande medvetenhet om potentiella blödningsförändringar med hormonspiral påverka användarnöjdheten och den fortsatta användningen av detta preventivmedel i praktiken. Appen är avsedd att börja användas när hormonspiralen skrivs ut och avslutas helst efter att appen har angivit den mest sannolika framtida blödningsprofilen med hänsyn till intensitet och/eller regelbundenhet.

Appen är ett hjälpmedel för patientsupport eller en så kallad "digital följeslagare" för personer som använder Kyleena®, Jaydess® eller Mirena®. Målen med appen är följande:

- Att följa användaren från förskrivning till insättning av hormonspiralen under minst 90 dagar efter insättningen och erbjuda användbar information.
- Att samla in engångsuppgifter för jämförelse och föra en löpande daglig blödningsdagbok i minst 90 dagar efter insättning av hormonspiralen.
- Att ge en prognos för blödningsprofilen med hänsyn till intensitet och regelbundenhet baserat på insamlade data.
- Att underlätta samtalet med barnmorskan eller gynekologen med hjälp av en rapport som består av den dagliga blödningsdagboken och en prognos.

Prognosen baseras på en AI-modell som ger den mest sannolika framtida blödningsprofilen efter insättning av hormonspiralen. Om den efterfrågade informationen om jämförelseuppgifter och dagligt blödningsmönster inte anges kommer prognosen inte att vara tillgänglig.

## 5 Försiktighetsåtgärder/säkerhetsinstruktioner

---

MinSpiral-appen är en kliniskt validerad medicinteknisk produkt som följer de grundläggande kraven i EU-förordning 2017/745 eller dess tillämpning i nationell lagstiftning.

Prognoser för blödningsmönster är bara validerat för följande hormonspiraler:

- Kyleena®
- Jaydess®
- Mirena®

Den aktuella versionen av MinSpiral-appen ska alltid användas.

MinSpiral-appen får inte ändras utan tillverkarens medgivande.

MinSpiral-appen är inte avsedd att användas som det enda underlaget för diagnos eller behandlingsbeslut.



**Obs:**

Om du använder en modifierad (rootad) enhet kan Androids säkerhetsmekanismer kringgås. Därför stöds inte rootade mobiltelefoner vid användning av appen, oavsett operativsystemets version.

## 6 Installation

---

MinSpiral-appen har utvecklats för två olika operativsystem, Android och iOS. För att appen ska vara tillgänglig för så många potentiella användare som möjligt publiceras MinSpiral-appen på två olika plattformar, en för varje operativsystem.

- För iOS, det operativsystem som körs på Apple-enheter, är appen tillgänglig i Apple App Store.
- För Android-enheter kan appen hämtas från Google Play Store.

Båda plattformarna är vanligen förinstallerade på enheterna. Man måste vara registrerad på plattformen för att kunna ladda ner apparna.

MinSpiral finns under namnet "MinSpiral" i Apple App Store och Google Play Store. Applikationen är gratis för alla enheter.

Genom att välja nedladdningsalternativet på en av plattformarna kan den senaste versionen av appen laddas ner och installeras på enheten.

Uppdateringar av MinSpiral-appen tillhandahålls i den specifika appbutiken.

## 7 Snabbstart

---

### 7.1 Appikon

När appen har installerats placerar den en appikon på mobiltelefonen. Standardikonen är den som visas i Figur 1.



Figur 1: Appikon

I kapitel 14.2 beskrivs hur man gör för att byta appikon.

### 7.2 Meny och verktygsfält

Menyverktygsfältet längst ner innehåller följande fem kategorier som tar dig till respektive avsnitt.

- Hem
- Rapport
- Spåra
- Guide
- Mer

Menyikonen Mer ☰, som finns till höger om menyverktogsfältet, ger ytterligare alternativ för hur man navigerar i appen.

Genom att trycka på ☰ visas tio alternativ som tar dig till följande avsnitt:

- Profil
- Inställningar
- Påminnelser
- Användarmanual
- Teknisk support
- Om din hormonspiral
- Ge återkoppling
- Impressum
- Villkor
- Sekretesspolicy

### 7.3 Huvudmeny

Du kan navigera fritt när du är färdig med konfigurationen av appen.

Menyverktogsfältet och menyn Mer ger dig möjlighet att navigera till appens olika funktioner genom att trycka på respektive kategori.

MinSpiral-appen har även knappar för att navigera mellan skärmbilder som följer på varandra. De flesta av dessa skärmbilder har en pilknapp till vänster, som visas i Figur 2, för att navigera till en tidigare skärmbild.

Vissa överlägg kan också stängas med knappen "X" högst upp till vänster.



Figur 2: Tillbaka-ikon

### 7.4 Allmänna varningar

Popup-fönster med varningar, som det som visas i Figur 3, informerar dig om eventuella problem med appen eller dina data. Du kan stänga popup-fönstret genom att välja knappen som visas.

## No internet connection

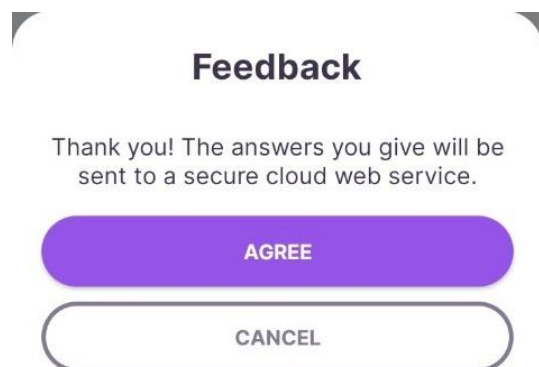
Your device is not connected to the internet. Please reconnect and try again.

OK

**Figur 3: Varningsmeddelande**

## 7.5 Popup-fönster

Popup-fönster, som det som visas i Figur 4, dyker upp i olika sammanhang. Popup-fönstret ger dig möjlighet att välja mellan två eller flera alternativ.



**Figur 4: Popup-meddelande**

## 8 Förstagångsansvändning

### 8.1 Kontroll av operativsystemet

Varje gång appen startas kontrolleras mobiltelefonens operativsystem för att se vilken version det är. Om operativsystemet på din mobiltelefon inte stöds av appversionen får du ett popup-meddelande om det.

När operativsystemet inte stöds kan i de flesta fall appen fortfarande användas, efter att du samtyckt till det på egen risk. Om operativsystemet blockeras eftersom det är för gammalt, till exempel, kan inte appen användas alls.



**Obs:**

Om popup-varningen visas kommer vissa funktioner eventuellt inte att bete sig som förväntat.

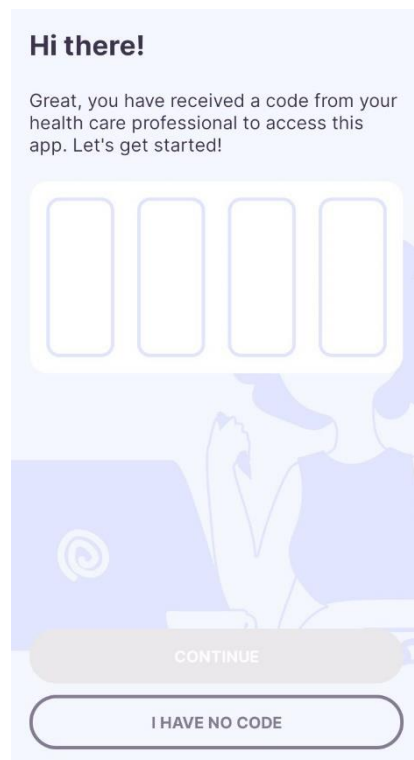
Följande operativsystem stöds av den aktuella versionen av MinSpiral:

- Android 8.0 eller högre
- iOS 13 eller högre

### 8.2 Auktorisering

När installationen har slutförts och appen körs igång, startar guiden för förstagångsansvändare.

Den första skärmen vid förstagångsansvändning är auktoriseringsskärmen (Figur 5).



Figur 5: Auktoriseringsskärm

Auktorisering är obligatoriskt. Innan du börjar använda appen måste du ange den fyrsiffriga auktoriseringskoden, som du har fått av din barnmorska eller gynekolog.

Om ett fel uppstår visas ett popup-meddelande som talar om att den angivna koden inte är korrekt.



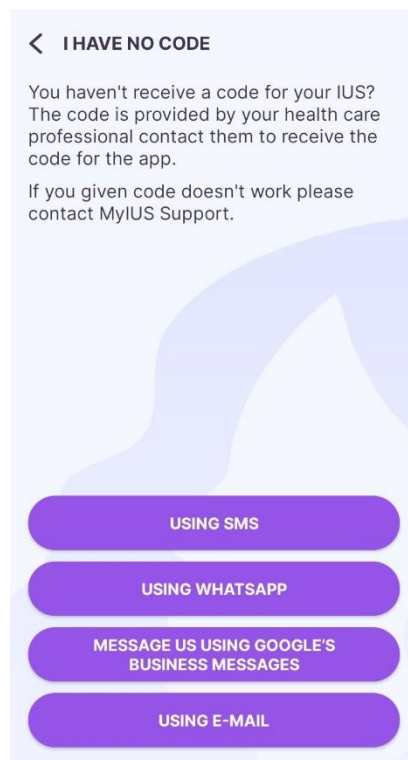
**Obs:**

För att kunna fortsätta använda appen måste du ange rätt kod.

### 8.2.1 Jag har ingen kod

Om du inte har någon kod, tryck på knappen "Jag har ingen kod". En ny skärmbild öppnas (Figur 6) som informerar dig om hjälpprocessen och tillgängliga supportalternativ. När du väljer ett av alternativen skickar appen dig vidare till motsvarande tjänst.



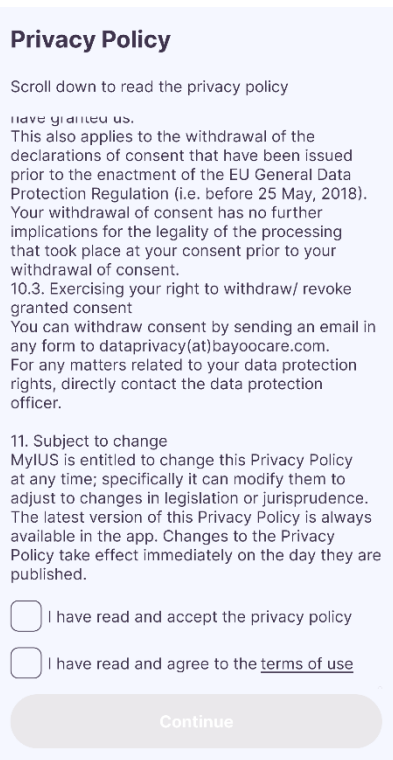


Figur 6: Jag har ingen kod-skärm

### 8.3 Sekretesspolicy

Efter att du har auktoriserat dig med koden måste du läsa och bläddra igenom sekretesspolicyn och acceptera den genom att trycka på knappen "Godkänn" längst ner på skärmen med sekretesspolicyn (Figur 7).

Du måste även acceptera användarvillkoren. Tryck på länken "användarvillkor" för att öppna och läsa dem.



Figur 7: Sekretesspolicy-skärm

Om auktoriseringen lyckades kommer auktoriseringskärmen och skärmen med sekretesspolicyn inte att visas igen nästa gång du startar appen, och appen kommer att anses vara "upplåst".

### 8.3.1 Acceptera sekretesspolicyn och användarvillkoren

För att gå vidare till nästa skärm måste du läsa och acceptera sekretesspolicyn och användarvillkoren genom att markera kryssrutan.



**Obs:**

Om du inte accepterar sekretesspolicyn och användarvillkoren genom att markera kryssrutorna är "Fortsätt"-knappen inaktiverad.



**Råd:**

Läs sekretesspolicyn och användarvillkoren innan du accepterar dem.

## 8.4 Spårningsdata

Följande skärmbild ger dig information om insamling och skickande av spårningsdata.

Du kan välja att aktivera eller inaktivera spårning av analysdata genom att markera de olika alternativen.

Insamling och skickande av spårningsdata är inte obligatoriskt, men hjälper oss att förbättra appen.

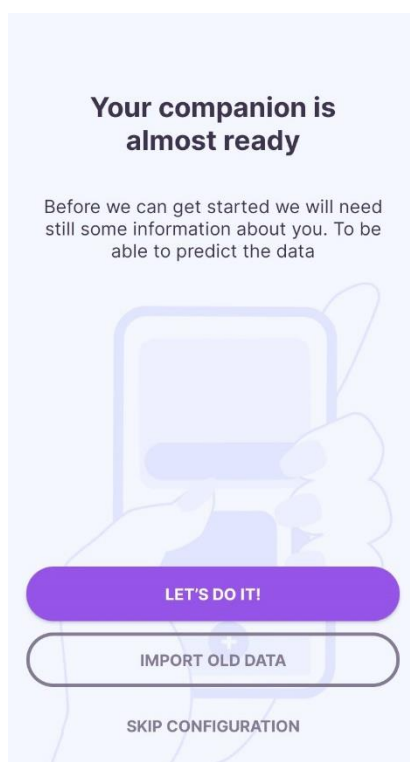
## 8.5 Starta konfigurationen

Efter att auktoriseringen har gjorts startar guiden för förstagångsanvändning på konfigurationsskärmen (Figur 8).

Knappen "Nu kör vi" startar konfigurationen och öppnar alias-skärmen.

Med knappen "Importerera gamla data" kan du importera applikationsdata från en annan slutenhet (t.ex. din gamla telefon) enligt beskrivningen i avsnitt 9.2.

Konfigurationen för förstagångsanvändare kan hoppas över genom att trycka på "Skippa konfiguration" längst ner på skärmen. Appen hoppar då över frågeformuläret för jämförelseuppgifter. Du kan komplettera dina data senare genom att gå till profilavsnittet.



Figur 8: Börja konfigurationen-skärm

## 8.6 Jämförelseuppgifter

För att kunna göra en korrekt prognos för din framtida blödning behöver appen lite information om dig (jämförelseuppgifter). Beroende på vilket land du har valt kan antalet frågor i frågeformuläret variera. Från profilskärmen har du också möjlighet att ändra värdena som du har lagt in för dessa parametrar.

På varje skärmbild som är relaterad till jämförelseparametrarna har du möjlighet att gå tillbaka till föregående skärm i frågeformuläret och hoppa över varje enskild parameter för att gå till nästa del av formuläret. Du kan trycka på tillbaka-knappen högst upp till vänster för att gå till föregående fråga. För att hoppa över en fråga väljer du alternativet "jag gör det senare" längst ner på varje skärm. Information som saknas kan fyllas i på profilskärmen senare.

### 8.6.1 Alias

Alias-skärmen låter dig ange ett användarnamn på högst 15 tecken. Knappen "Fortsätt" öppnar Landskärmen.

### 8.6.2 Land

För att förutspå framtida blödning behöver appen också veta ditt nuvarande land. Om den region som ställts in på din telefon stöds av appen kommer landet automatiskt att visas som förifyllt.

Du kan få detaljerad information om hur landsparametrarna påverkar prognosen för din framtida blödning genom att trycka på informationsikonen.

För att aktivera knappen "Fortsätt" och gå vidare till nästa skärm måste du välja ett värde bland alternativen.

### 8.6.3 Födelsedatum

På den här skärmen ska du ange ditt födelsedatum. Åldrar under 60 år stöds av MinSpiral-appen. Standarddatum är 2000-01-01.

### 8.6.4 Längd

På den här skärmen ska du fylla i din längd i cm eller ft. Som standard är 160 cm förvalt. Välj ditt personliga värde så att den framtida prognosen anpassas efter din kropp. Du kan öka eller minska den siffra som visas genom att trycka på knapparna "+" eller "-" eller trycka mitt på fältet och ange värdet direkt.

Du kan också ändra enhet genom att välja knappen "cm" eller "ft/in".

### 8.6.5 Vikt

På den här skärmen uppmanas du att ange din vikt i kg eller lbs. Som standard är 60 kg förvalt. Välj ditt personliga värde så att den framtida prognosen anpassas efter din kropp. Du kan öka eller minska den siffra som visas genom att trycka på knapparna "+" eller "-" eller trycka mitt på fältet och ange värdet direkt.

Du kan också ändra enhet genom att välja knappen "kg" eller "lbs".

### 8.6.6 Graviditet och födslar

Den här skärmen handlar om antalet graviditeter och födslar. Du kan öka eller minska den siffra som visas genom att trycka på knapparna "+" eller "-" eller trycka mitt på fältet och ange värdet direkt.



**Obs:**

Värdena bland alternativen är beroende av varandra och antalet graviditeter kan bara vara fler eller lika med antalet födslar.

### 8.6.7 Tidigare preventivmedel

Appen behöver också veta vilka preventivmedel som du har använt förut. Du måste välja åtminstone ett alternativ för att aktivera knappen "Fortsätt" och gå vidare till nästa skärm. Mer än ett alternativ kan väljas på den här skärmen, förutom när "Inget preventivmedel" väljs.



**Obs:**

Alternativet "Inget preventivmedel" kan inte användas i kombination med andra alternativ.

Om du väljer "Inget preventivmedel" kommer alla alternativ som du valt tidigare att avmarkeras.

### 8.6.8 Förebyggande hälsokontroll

Om du använder appen i ett land som stödjer förebyggande hälsokontroll kommer du att få frågan om när ditt senaste besök var, som sista skärmbild i frågeformuläret.



**Obs:**

Du kan inte ange framtida kontroller.

Beroende på land kan antalet skärmbilder variera mellan sju och åtta totalt, vilket anges högst upp på varje skärm för dessa jämförelseuppgifter.

## 8.7 Insättningsdatum för din hormonspiral

Nästa skärm efter frågeformuläret för jämförelseuppgifter är Insättningsdatum-skärmen (Figur 9).

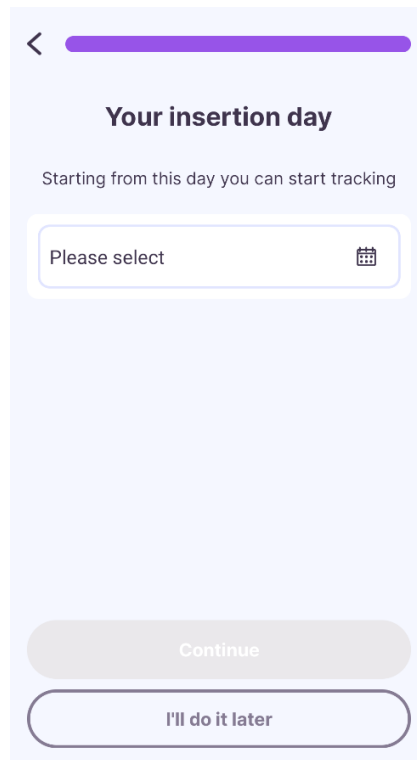
För att få en prognos för framtida blödning måste appen veta exakt insättningsdatum för hormonspiralen. Du kan också ange ett datum som har passerat. Om insättningsdatumet är längre tillbaka i tiden än 90 dagar är prognos för blödningsmönster inaktiverat. I så fall får du en popup-varning.



**Obs:**

Du kan ange ett insättningsdatum som har passerat, men kom ihåg att prognosen för ditt framtida blödningsmönster bara kan skapas om ditt insättningsdatum inte ligger längre tillbaka än 90 dagar. Om ditt insättningsdatum inföll tidigare än 90 dagar tillbaka i tiden ska du ange korrekt datum för att använda appen och kunna spåra ditt blödningsmönster på egen hand.

Som standard är dagens datum förvalt när du öppnar kalendern.



Figur 9: Insättningsdatum-skärm

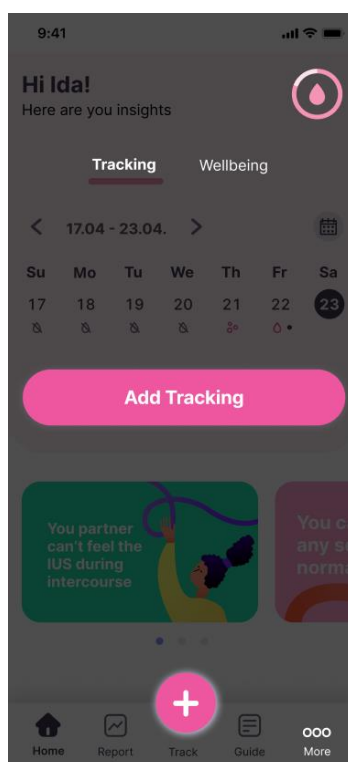
Du kan även hoppa över insättningsdatum och gå tillbaka eller redigera det under avsnittet Profil i menyn Mer ☰.

Om ditt insättningsdatum är äldre än 90 dagar informerar appen dig om detta och kräver att du ska bekräfta insättningsdatumet. Om du accepterar insättningsdatumet märker du att alla uppgifter på startskärmen redan har fyllts i. Detta beror på att prognosen för ett blödningsmönster bara är tillgänglig för insättningsdatum som infallit inom de senaste 90 dagarna. Du kan ändå använda appen för att spåra ditt blödningsmönster.

Men om insättningsdatumet har passerat eller är idag och du trycker på knappen "Fortsätt" så fylls jämförelseuppgifterna i. Om du trycker på knappen "Kom igång" på den sista skärmen skickas du vidare till startskärmen.

Appen visar dig en kort introduktion till de sex huvudsakliga funktionerna på startskärmen:

- Spårning/välbefinnande-flikar: Byt mellan dina insikter för blödning/stänklödning/ingen blödning och dina spårade data om välbefinnande.
- Framstegscirkel: Se dina framsteg sedan insättningen av hormonspiralen och se när din prognos för de kommande månaderna kommer att låsas upp.
- Lägg till spårning: Börja spåra daglig blödning/stänklödning och ingen blödning och som tillval även data om välbefinnande.
- Nedre meny: Byt mellan startsida, exporterbara rapporter över dina insikter, användarbara artiklar och ytterligare menyalternativ under "mer".
- Visste du-avsnitt: Få användbar information och artiklar beroende på hur långt du har kommit sedan insättningsdagen. Dessa kan du också se när du vill i avsnittet "Guide".
- +: Använd knappen + för att börja spåra var du än är i MinSpiral-appen.



Figur 10: Insättningsdatum-skärm

Denna introduktion visas bara en gång. Du kan bläddra mellan bilderna genom att välja knappen "Nästa". Om du väljer knappen "Hoppa över" stängs introduktionen.

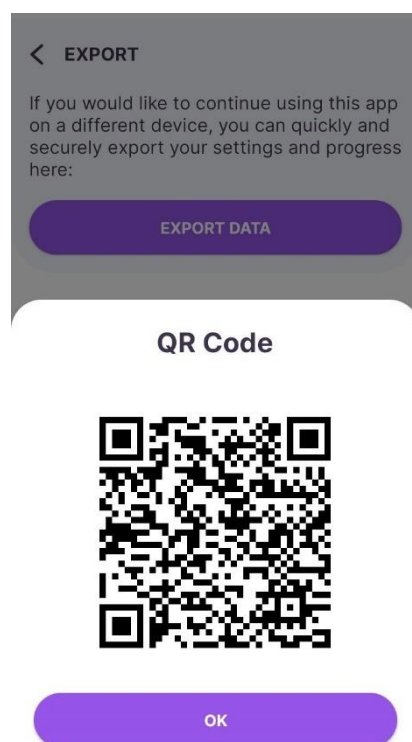


## 9 Exportera/importera appdata

Appen ger dig möjlighet att överföra appdata från en slutenhet till en annan. Båda slutenheterna måste ha MinSpiral-appen installerad. Appdata består av alla dina angivna data såsom jämförelseinformation eller registrerade blödningsmönster och anteckningar om välbefinnande. Om en annan slutenhet ska användas kan exportfunktionen användas för att överföra dina data.

### 9.1 Exportera

1. Du kommer till Export-skärmen via Inställningar-skärmen (Figur 27).
2. Tryck på knappen för att exportera dina data till en annan enhet. När du trycker på knappen "Exportera data" påbörjas exporteringsprocessen.
3. En unik QR-kod skapas och visas av MinSpiral-appen.
4. Skanna denna QR-kod (Figur 11) med en annan slutenhet för att importera alla relevanta användardata. Du bör justera ljuset på den slutenhet som visar QR-koden så att den syns bättre. MinSpiral-appen kommer automatiskt att kryptera alla ovannämnda data och överföra dem till en server.



Figur 11: Export-skärm



**Obs:** Dina uppladdade data kommer att raderas efter att överföringen har genomförts, eller efter 24 timmar. Om data från samma app ska överföras efter mer än 24 timmar, eller om en annan överföring av samma data ska genomföras, måste du starta en ny exporteringsprocess.

En ny QR-kod måste skapas om du inte har använt den föregående på 24 timmar.

En aktiv internetuppkoppling behövs för att exporten ska fungera.

## 9.2 Importera befintliga data från en annan enhet

För att använda dina appdata på den aktuella slutenheten måste appen installeras. Efter att appen har startats, och innan du ombeds att fylla i jämförelseuppgifter, ger appen dig möjlighet att importera dina data (Figur 8). Tryck på knappen "Import" för att starta importen, som beskrivs under 8.2.1.

Funktionen importera data kan bara väljas innan någon jämförelseinformation har angivits av användaren. För att importera data igen måste appen avinstalleras och sedan installeras på nytt, så att importfunktionen kan väljas efter att appen startats första gången.

### 9.2.1 Importskanner

När importen startas och du ger åtkomsträttigheter till enhetens kamera öppnar appen automatiskt kameran och använder den för att skanna QR-koden. Du kan ändra åtkomsträtten i systeminställningarna på din enhet om du har nekat åtkomst tidigare.

1. Justera kamerabilden tills QR-koden är helt synlig på skärmen. Hela QR-koden måste synas och skärmen på den enhet som visar koden måste ha tillräcklig ljusstyrka för att koden ska gå att avläsa.
2. Skanningen sker automatiskt när kameran upptäcker en QR-kod.
3. När skanningen antingen har lyckats eller misslyckats ger appen dig återkoppling om hur det har gått.
4. Om ingen återkoppling visas när kameran är öppen, måste QR-koden justeras i kamerafönstret eller ljusstyrkan på den slutenhet som visar koden ökas.

### 9.2.2 Skanning lyckades

När QR-koden har skannats av MinSpiral-appen kommer alla dina data automatiskt att laddas ner och användas i den lokala appen. Därefter skickas du vidare till appens huvudskärm och ett popup-fönster visas som informerar om att importen har lyckats. Du behöver inte starta om appen.

### 9.2.3 Skanning misslyckades

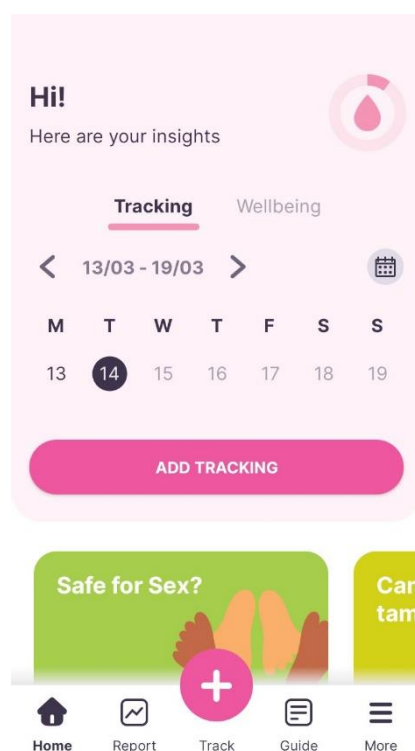
Skanningen eller nedladdningen av data kan misslyckas. Detta kan bero på flera saker, till exempel att internetuppkopplingen inte fungerar, att data inte kan hittas (t.ex. att de raderades efter 24 timmar) eller att QR-koden har ett ogiltigt format. I sådana fall informerar appen dig om felet.

## 10 Startskärmen

Startskärmen är appens huvudskärm. Denna skärm visas när du startar appen efter att du har svarat på jämförelsefrågorna.

Startskärmen (Figur 12) består av följande avsnitt:

- två flikar för att byta mellan spårning och välbefinnande
- ett utdrag ur veckokalendern
- en informationsdel.



Figur 12: Startskärmen

### 10.1 Flikarna spårning och välbefinnande

För att byta mellan spårade blödningar och välbefinnande trycker du på en av flikarna.

Du kan direkt lägga till ditt blödningsmönster på spårningsfliken genom att välja knappen "Lägg till spårning" eller ditt välbefinnande på välbefinnandefliken genom att välja knappen "Lägg till välbefinnande". Mer information om hur du lägger till blödningsmönster och välbefinnande finns i kapitel 10.4 Lägga till eller redigera blödningsmönster och välbefinnande.

När du väljer en dag, som redan har blödning eller välbefinnande registrerat, ändras knappen från "Lägg till" till "Redigera".

## 10.2 Veckokalender

Utdraget ur veckokalendern visas högst upp på startskärmen. Den visar hela veckan högst upp och den aktuella dagen är markerad. Varje dag kan visa information kopplad till redan angivna blödningsmönster eller ytterligare information om ditt humör och välbefinnande som du har angett tidigare.

Du kan bläddra igenom kalenderutdraget genom att trycka på pilarna till vänster eller höger. Dagar innan insättningsdatum och dagar i framtiden är grå.

När du har valt en dag från veckokalendern kan du ange blödningsprofilen för den här dagen.

## 10.3 Månadskalender

Du kan utöka veckokalendern till månadskalendern genom att trycka på ikonen "Kalender" högst upp till höger på startskärmen. Då öppnas kalendern för den aktuella månaden. Varje dag visar information kopplad till redan angivna blödningsuppgifter eller ytterligare information om ditt välbefinnande som du har angivit tidigare.

Du kan använda pilarna högst upp på kalendern för att bläddra igenom månaderna i månadsvy av kalendern.

Om du väljer en dag i kalendern kan du ange blödningsprofilen för den dagen.

Dagar i framtiden och innan insättningsdatum och dagar i framtiden kan inte väljas och är grå.

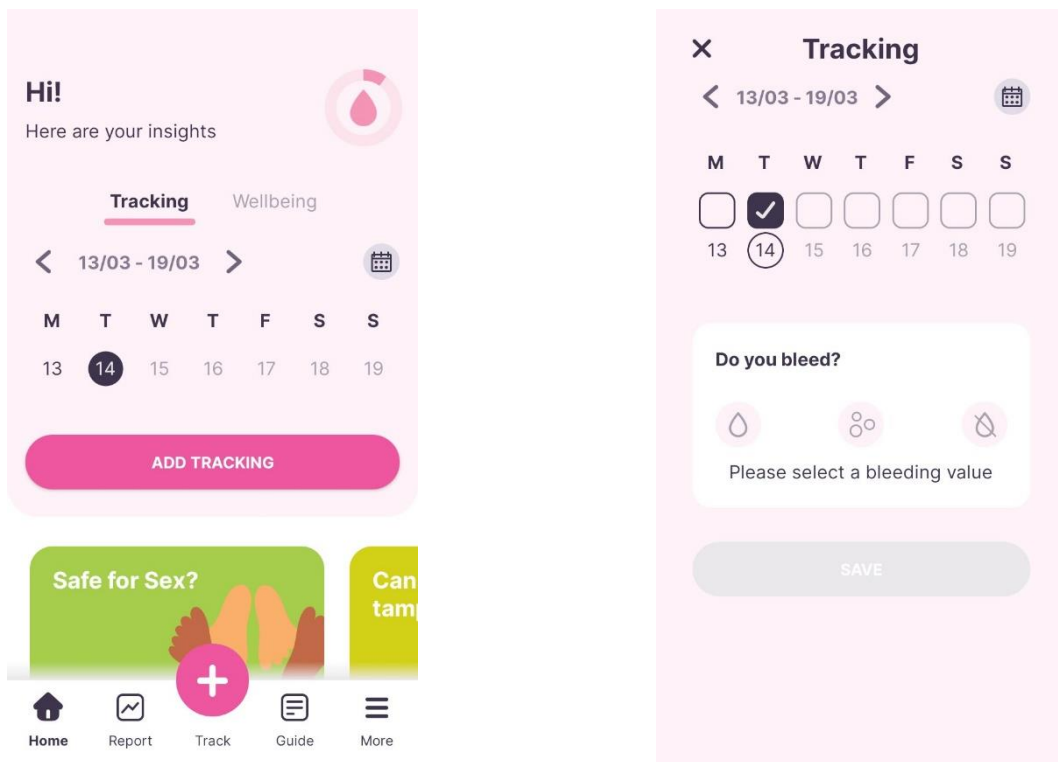
## 10.4 Lägga till eller redigera blödningsmönster och välbefinnande

### 10.4.1 Lägga till eller redigera blödningsmönster

Du kan lägga till en ny blödningsuppgift eller redigera en befintlig genom att välja en dag i veckokalendern och trycka på knappen "Lägg till blödning" eller "Redigera blödning". Spårningsskärmen öppnas och du kan välja en eller flera dagar och en blödningsikon för vald tid.

När flera dagar har valts anges samma blödningsmönster för alla de valda dagarna. Du kan välja mellan tre blödningsmönster:

- Blödning
- Stänklödning
- Ingen blödning



Figur 13: Spårning av blödningsmönster



**Obs:**

När du lägger till data för mer än en dag bör du vara så noggrann som möjligt eftersom detta kan påverka din framtida prognos.



**Obs:**

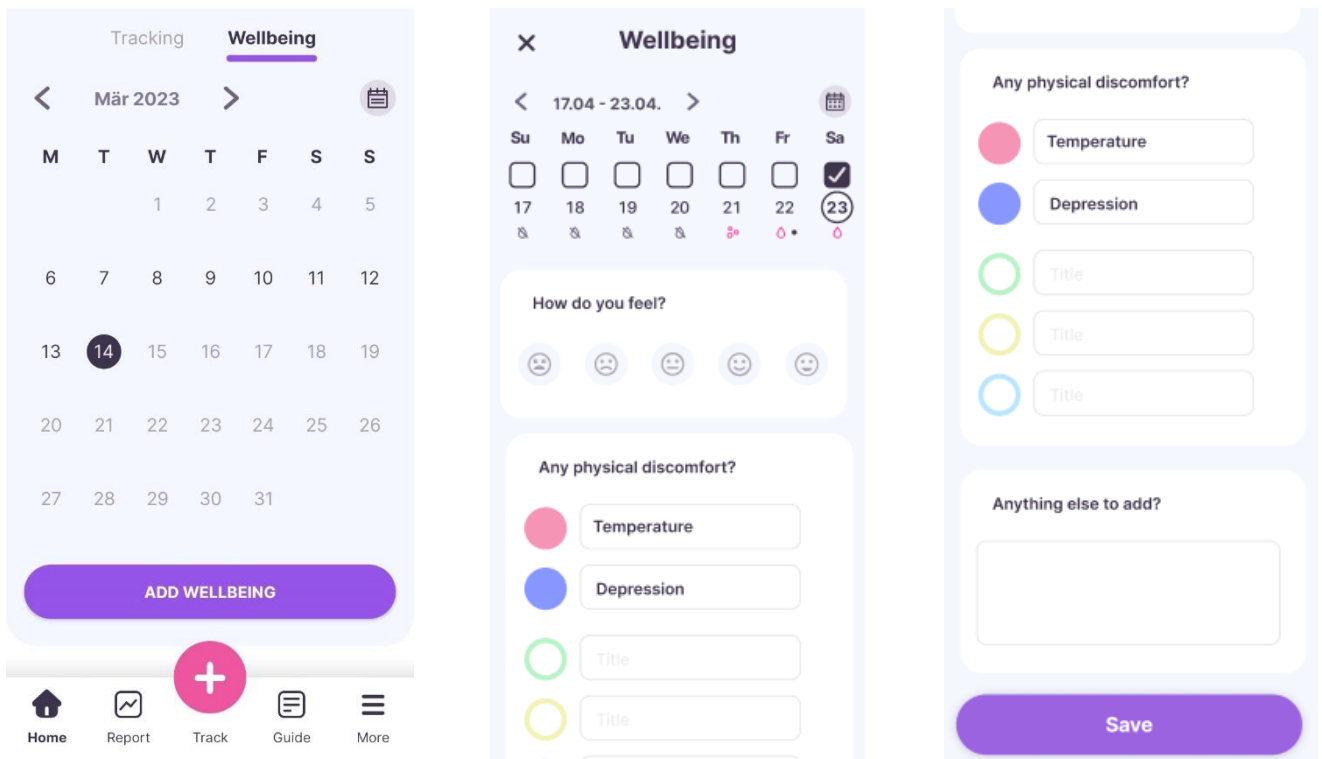
När du redigerar befintliga data eller lägger till data för flera dagar, inklusive dagar med registrerade uppgifter, ber appen dig att bekräfta ändringarna om du skriver över befintliga uppgifter. Om du skriver över befintliga uppgifter av misstag kan det påverka din framtida prognos.

## 10.4.2 Lägga till eller redigera välbefinnande

Du kan även dokumentera ditt välbefinnande, dina känslor och ditt humör. För att göra det måste du byta till fliken välbefinnande, välja en dag och trycka på knappen "Lägg till välbefinnande", eller knappen "Redigera välbefinnande" om välbefinnande redan har angetts för den valda dagen. Efter att ha lagt till blödningsmönster kommer appen också att fråga om du vill lägga till ytterligare information om välbefinnande.

En ny skärmbild öppnas med alternativen att lägga till eller redigera:

- Humör
- Välbefinnande
- Anteckningar



Figur 14: Spårning av välbefinnande och humör

Du kan välja en av fem ikoner för att ange dagens humör.

För att ange besvär väljer du en färg och anger en beskrivning av ditt personliga besvär i inmatningsfältet. Efter att du har lagt till ett namn på besväret kan du trycka på det objekt som ska väljas för dagen och placeras högst upp. Det nya besväret kommer att finnas som ett valbart alternativ när du lägger till, eller redigerar en uppgift om välbefinnande. När du redigerar

beskrivningen av besväret redigeras det på den valda dagen. De dagar där du la till det tidigare kommer att förbli oförändrade.

Du kan också ange upp till 200 tecken för att beskriva någon av dina anteckningar om välbefinnande och känslor längst ner på välbefinnande-skärmen (Figur 14).

Du måste trycka på knappen "Spara" för att spara uppgiften om välbefinnande för den valda dagen.

När du har angett indata om ditt välbefinnande för en dag, eller gjort en anteckning, markeras den dagen i kalenderutdraget eller månadskalendern med en punkt under datumet.

#### 10.4.3 Uppgifter om blödningsmönster och välbefinnande innan prognos

Efter att insättningsdatumet har angetts kan du lägga till eller redigera blödningsmönster och information om välbefinnande, ända tills du får din prognos för framtida blödning. De valda dagarna måste infalla mellan insättningsdatumet och dagens datum.

#### 10.4.4 Uppgifter om blödningsmönster och välbefinnande efter prognos

Efter att du har fått prognosen för framtida blödning är det möjligt att lägga till eller redigera blödningsmönster och information om välbefinnande mellan prognosdagen och dagens datum.

### 10.5 Prognos

Begäran om en prognos för framtida blödning är beroende av olika faktorer, t.ex. antalet angivna blödningsmönster, vilket beskrivs närmare i kommande kapitel.

#### 10.5.1 Förutsättningar för en prognos

Förutom villkoret avseende antalet angivna blödningsmönster, kan du begära att få din prognos när följande förutsättningar har uppfyllts:

- Alla jämförelseuppgifter har angetts.
- När du började registrera blödningsuppgifter låg insättningsdatumet inte mer än 90 dagar bakåt i tiden.
- Du har inte fått någon prognos än.
- Minst 90 dagar har gått sedan insättningsdatumet.

När 90 dagar har passerat efter det bekräftade insättningsdatumet och blödningsmönstret har fastställts för den dagen, ändras ikonen "Prognos" högst upp till höger på startskärmen (Figur 12) till en knapp (Figur 15) så att du kan öppna eller be om en prognos.

#### 10.5.2 Prognos utan utelämnade dagar

Du kan be om en prognos för framtida blödning om förutsättningarna i 10.5.1 har uppfyllts och en blödningsuppgift har registrerats varje dag under de 90 dagarna efter insättning.



**Obs:**

Denna prognos ger dig det mest korrekta resultatet.



Prediction

Figur 15: Prognos tillgänglig-knapp

### 10.5.3 Prognos med utelämnade dagar

Du kan också be om en prognos om några dagars blödningsmönster saknas, förutsatt att villkoren i 10.5.1 har uppfyllts och att antalet utelämnade blödningsuppgifter är max två, men inte i följd, under en 30-dagarsperiod inom totalt 90 dagar.

Appen meddelar dig genom att visa en skärmbild när de tidigare förutsättningarna har uppfyllts.

Du kan fylla i de dagar som fattas i efterhand genom att trycka på knappen "Ange manuellt", eller låta appen ange alla dagar som fattas som "ingen blödning" genom att välja "Autofyll". Sedan kan du be om en prognos igen genom att trycka på knappen "Prognos" på startskärmen (Figur 15). Om du trycker på knappen "Ange manuellt" öppnas månadskalendern för den första månad som saknar en blödningsuppgift.



**Obs:**

I detta fall kommer din prognos inte att vara lika korrekt som om alla uppgifter hade varit ifyllda. Du kommer inte att kunna redigera eller lägga till blödningsdata efter att du har fått din prognos.

### 10.5.4 Prognos kan ej ges

När fler än två blödningsmönster saknas för 30 dagar, eller när två uppgifter saknas efter varandra under 90-dagarsperioden, visas ett popup-fönster. Här får du två alternativ; att gå till månadskalendern för att lägga till de saknade uppgifterna eller att tillfälligt låta bli att fylla i de blödningsuppgifter som saknas.





**Obs:**

I detta fall är det inte ens möjligt att generera en felaktig prognos åt dig. Du måste fylla i de blödningsuppgifter som fattas för att få en prognos.

## 10.5.5 Be om en prognos

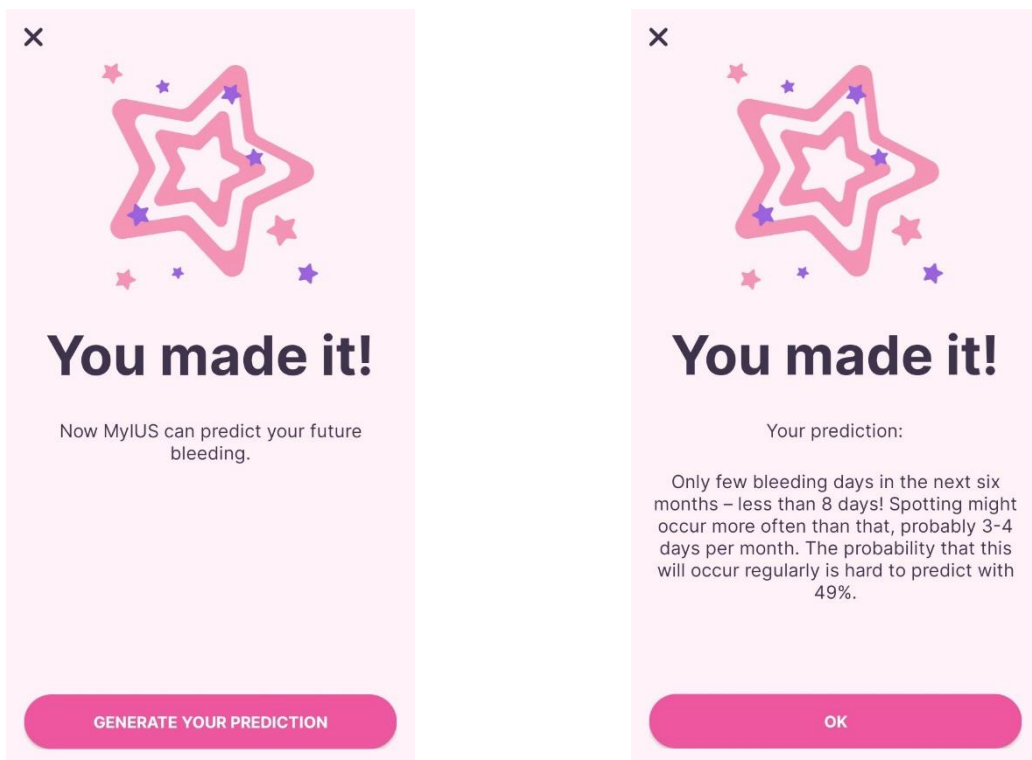
Om förutsättningarna för en prognos har uppfyllts kan du få prognosen när 90 uppgifter har registrerats eller begära den genom att trycka på knappen "Prognos" på startskärmen (Figur 15).

### 10.5.5.1 Generera prognos

Den här skärmen visar att du har nått målet (Figur 16). Du kan trycka på knappen "Få prognos" för att få din personliga prognos. Prognosen kommer att genereras och visas. Se till att du har en aktiv internetuppkoppling.

Efter att du har fått prognosen kan de blödningsuppgifter som har använts för att ta fram den inte ändras mer.

Knappen "Prognos" kommer alltid att visa den erhållna prognosen när du trycker på den.

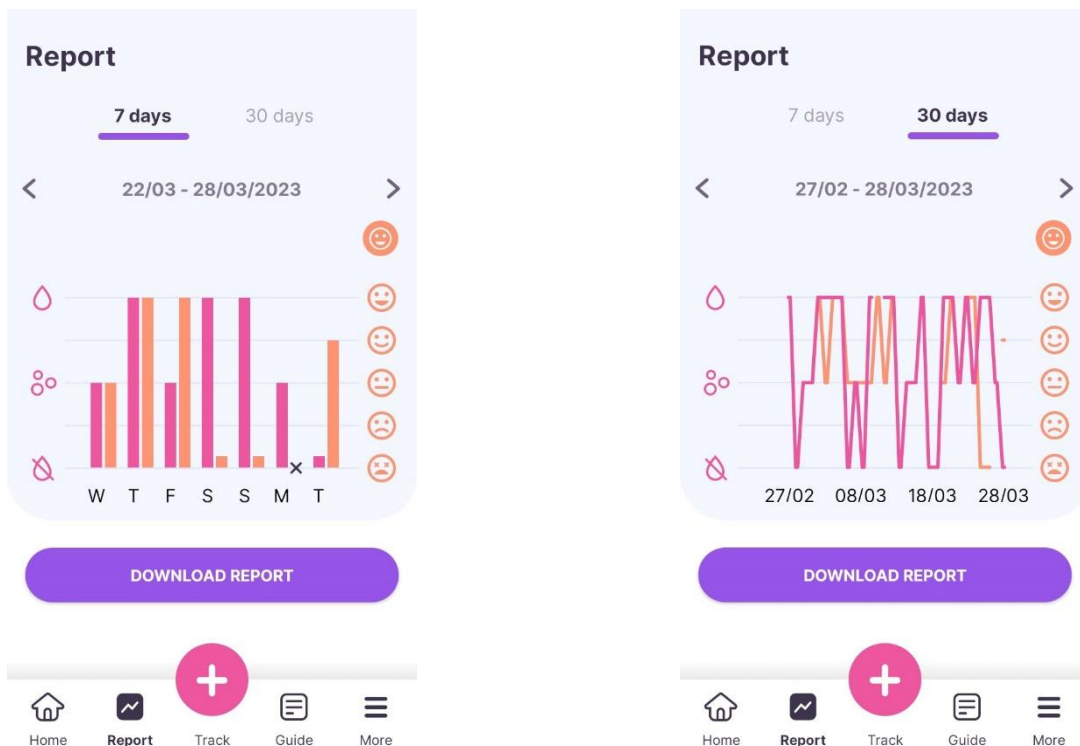


Figur 16: Prognosexempel

## 11 Din rapport

---

Du kan generera din rapport närsomhelst. Om du går till objektet "Rapport" från menyverktögsfältet kommer Rapport-skärmen att visas (Figur 17).



Figur 17: Rapport-skärm

Den här skärmen visar de uppgifter som du har angett i två olika staplar.

Den vänstra stapeln visar dina blödningsuppgifter för varje dag i rosa och den högra visar dina humöruppgifter i orange.

Du kan visa eller dölja humöruppgifter som du har registrerat genom att trycka på den färgade humörikonen ovanför de fem humörikonerna, som du ser i Figur 17.

Du kan välja tidsomfånget för graferna genom att trycka på en av flikarna högst upp på skärmen. Du kan byta mellan 7 och 30 dagar. När du väljer tidsomfånget "30 dagar" blir staplarna ett linjediagram, men färgerna behålls.

För att titta på en övergripande rapport, inklusive dina jämförelseuppgifter och alla dina registrerade blödningsuppgifter, kan du trycka på knappen "Ladda ner rapport" längst ner på skärmen. Innan en PDF-rapport genereras kommer du att få frågan om du vill inkludera uppgifterna om välbefinnande i rapporten. Efter att rapporten har genererats kommer filen att laddas ner.

Den genererade rapporten är en PDF-fil med följande innehåll:

- Ditt namn, exportdatum, insättningsdatum, prognosdatum och typ av hormonspiral (Figur 18).

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

Figur 18: Rapportens rubrik

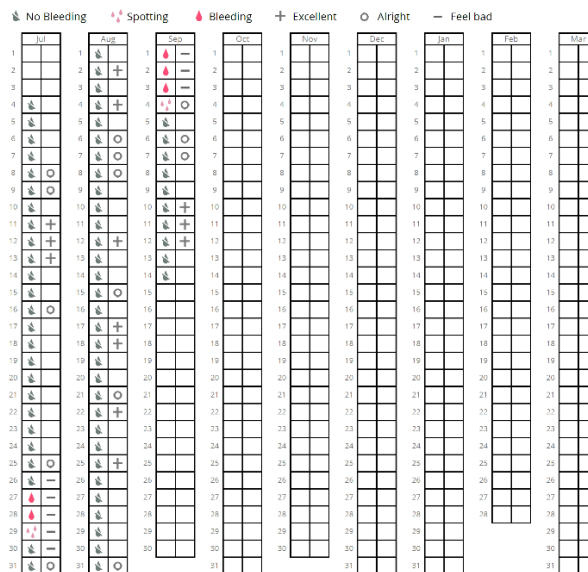
- Jämförelseuppgifter och BMI (Figur 19).

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: Rapportens jämförelseuppgifter

- Sammanställning av dagliga blödningsmönster under 90 dagar innan och 180 dagar efter prognosen, vilket visas i en kolumn för varje månad. Varje kolumn är uppdelad på datum och värde för blödningsmönster (Figur 20). Om du inkluderat humöruppgifter i rapporten delas varje månadskolumn upp mellan blödningsuppgifter och humöruppgifter.



Figur 20: Rapport med mönster för varje dag



**Obs:**

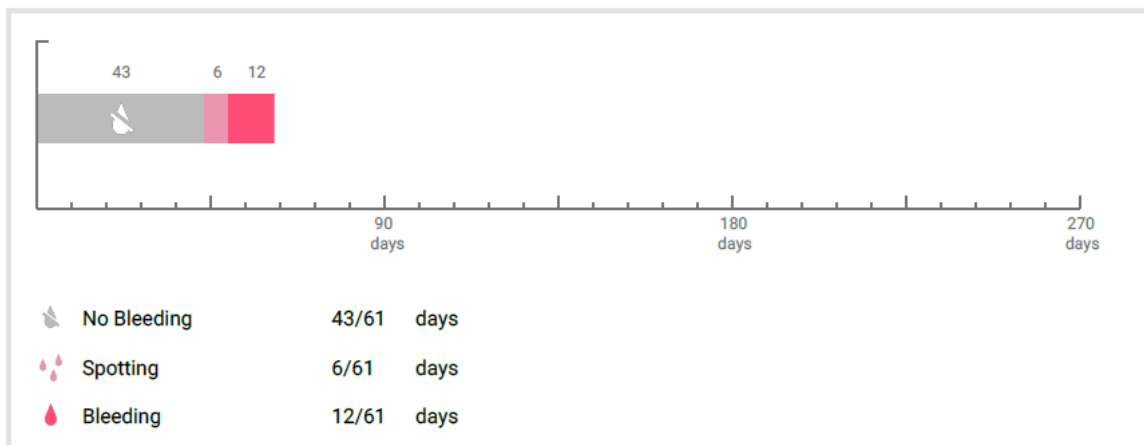
Om det inte finns någon blödningsuppgift registrerad för en viss dag är fältet för den dagen tomt.



**Obs:**

Om inga data har angetts alls kan din rapport ändå genereras, men kommer att innehålla tomma avsnitt.

- Stapeldiagram för 270 dagar med vart och ett av de möjliga värdena för angivna uppgifter under 90 dagar före och 180 dagar efter prognosen (Figur 21).



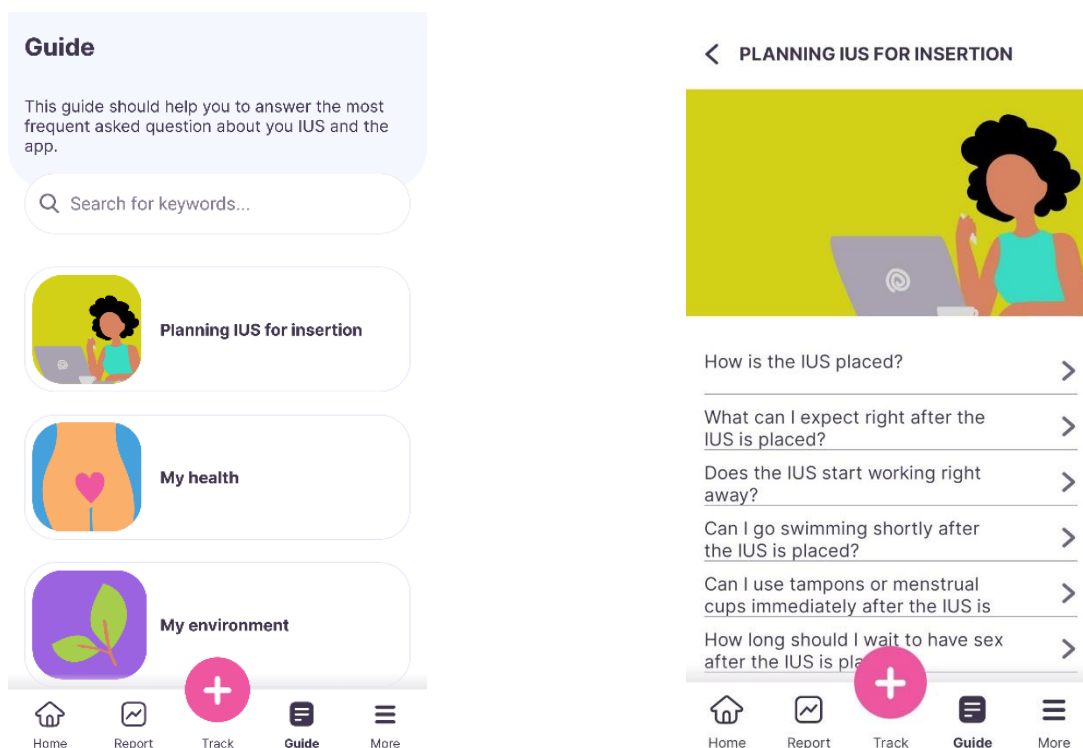
Figur 21: Rapporttabell

- En summering av alla blödningsuppgifter fram till dagens datum (antal dagar med ingen blödning, antal dagar med stänklödning och antal dagar med blödning).
- Prognos för framtida blödning
- Platshållare för kommentarer
- Dina registrerade anteckningar

Rapporten kan laddas ner som en PDF-fil genom att trycka på knappen "Öppna".

# 12 Guide

Du kommer till Guide-avsnittet (Figur 22) från menyverktygsfältet genom att trycka på objektet "Guide" eller från startskärmen genom att trycka på en av Guide-knapparna längst ner på skärmen.



Figur 22: Guide-avsnitt

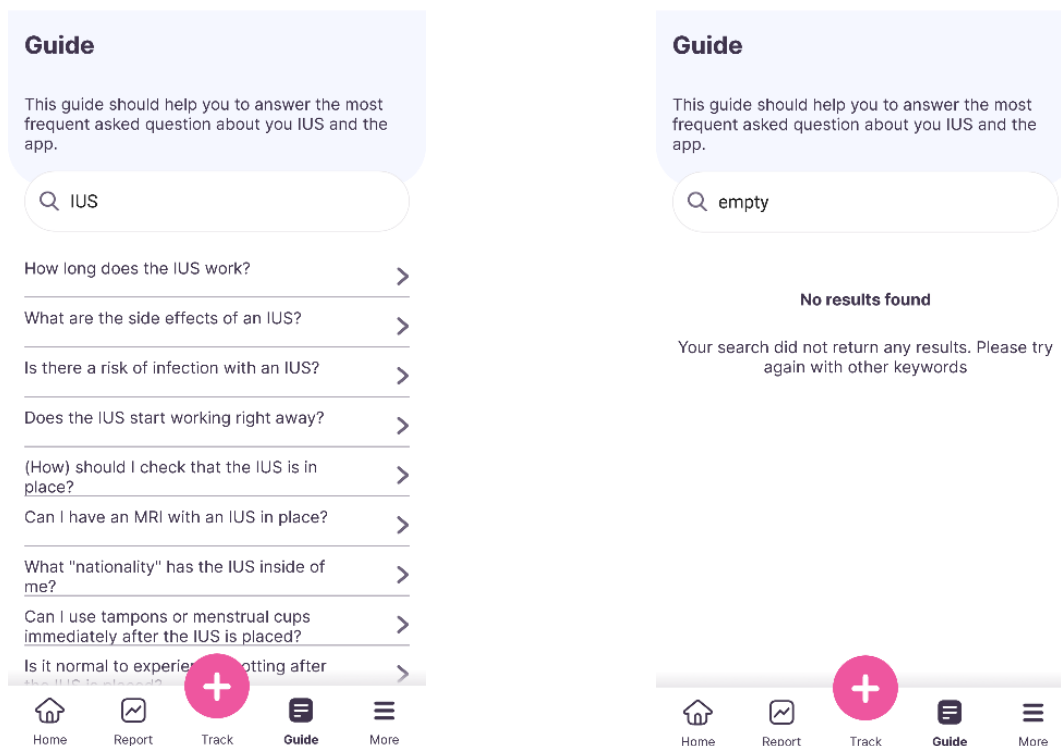
Du kan öppna en kategori genom att trycka på relaterad knapp. Varje kategori visar en lista över frågor om det valda ämnet. Du kan se det kompletta svaret till varje fråga genom att trycka på pilknappen bredvid frågan. Vissa svar innehåller dessutom videofilmer och länkar för ytterligare information. Dessa videofilmer eller länkar leder till sidor utanför appen. Därför måste du bekräfta öppnandet av videon eller länken.

## 12.1 Söka i Guide-avsnittet

Ovanför frågekategorierna finns det en sökruta. Du kan ange sökord för att enkelt hitta information.

Tryck på sökrutan och ange önskad sökterm. När du har skrivit in minst tre tecken visas resultaten direkt nedanför sökrutan (Figur 23).

Om inga resultat hittades för det sökord du angett informeras du om det. Du kan starta om en sökning med ett nytt sökord när som helst. För att gå tillbaka till den första listan över frågekategorier klickar du på det lilla krysset "x" i sökrutan eller, om inga resultat hittades, på textlänken.



Figur 23: Sökresultat

## 13 Hormonspiralens batchnummer

När du trycker på textrutan "Batchnummer" på profilskärmen inleds processen för att ange det batchnummer som står på din hormonspirals paket automatiskt. Det finns två sätt att ange batchnumret:

- Skanna via QR-kod
- Ange numret manuellt.

Följande underkapitel guidar dig igenom processen. När du har angett batchnumret kan du alltid redigera numret genom att gå igenom någon av processerna via profilskärmen, såsom beskrivs ovan.



### Obs:

Vi rekommenderar att du anger ditt batchnummer. Det kan vara till hjälp om du råkar ut för eventuella biverkningar när du använder hormonspiralen.

### 13.1 Skanna via QR-kod

MinSpiral-appen startar som standard med processen "Skanna via QR-kod". Appen öppnar en skärm där du kan påbörja skanningen genom att trycka på knappen "Skanna kod". Appen vill komma åt telefonens kamera för att skanna QR-koden.



### Obs:

Du kan neka åtkomst till kameran för MinSpiral-appen antingen när du kommer till konfigurationsprocessen för MinSpiral-kortet för första gången eller i telefonens inställningar.

Om du tillåtit åtkomst till telefonens kamera kan du se kameraflödet av MinSpiral-kortets konfigurationsskärm för att skanna QR-koden på hormonspiralens förpackning (Figur 24).





**Figur 24: QR-kod på förpackning**

Om MinSpiral-appen inte korrekt kan identifiera den skannade QR-koden kommer appen att informera dig genom att visa en popup-varning. Du kan försöka skanna QR-koden så många gånger du vill.

Om MinSpiral-appen lyckades skanna och identifiera QR-koden kommer appen att informera dig genom att visa en popup-bekräftelse. När du har tryckt "Ok" skickar appen dig vidare till profilskrämen. Du kommer att se att ditt batchnummer automatiskt angetts i rätt textruta.

## 13.2 Manuellt batchnummer


Om du inte vill använda kameran för att ange batchnumret via QR-koden, eller om det inte fungerar att skanna koden, kan du konfigurera MinSpiral-kortet genom att ange batchnumret manuellt.

1. Om du trycker på "Ange batchnumret manuellt" längst ner på konfigurationsskrämen för MinSpiral-kortet skickar appen dig vidare till den manuella skärmen för MinSpiral-kortet.
2. Du kan ange batchnumret i textrutan "Batchnummer" högst upp på skärmen. Figur 25 visar var du hittar batchnumret.
3. Du kan gå tillbaka till skärmen för inställningar för MinSpiral-kortet via skanningen av QR-koden genom att trycka på länken "Skanna koden för att ange batchnumret" längst ner på den manuella skärmen för MinSpiral-kortet.
4. När du har angett koden kan du återvända till profilskrämen genom att trycka på tillbaka-knappen högst upp på den manuella skärmen för MinSpiral-kortet.



Figur 25: Popup om batchnumret på förpackningen

## 13.3 Skapa MinSpiral-kort

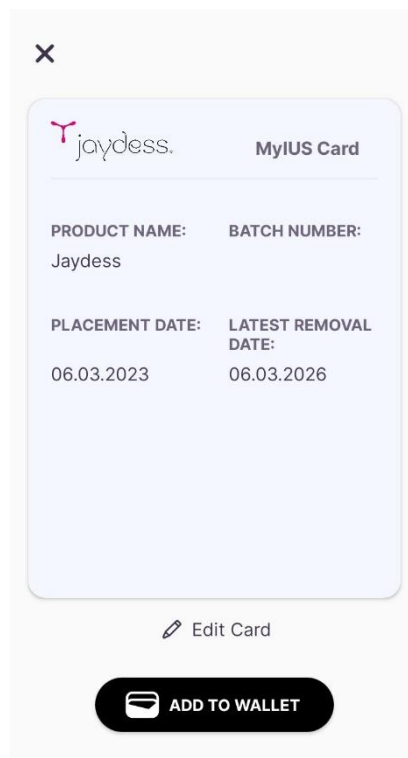
Om du trycker på knappen "MinSpiral-kort" på menyskärmen Mer  skickar appen dig vidare till MinSpiral-kortet. Här ser du uppgifter om ditt kort och kan lägga till MinSpiral-kortet till din Apple-plånbok (iOS) eller till din installerade plånboksapplikation (Android).

### 13.3.1 Översikt över MinSpiral-kortet

Du kommer till översikten via profilskärmen genom att trycka på knappen "MinSpiral-kort". Appen visar skärmen för MinSpiral-kortet (Figur 26). Ditt MinSpiral-kort visar din hormonspiral, batchnummer och insättnings- samt uttagsdatum.

Din hormonspiral visas enligt den angivna koden under autentiseringen efter att du öppnat appen för första gången.

När du väljer redigeringsalternativet på MinSpiral-kortet skickar appen dig vidare till profilskärmen där du kan redigera batchnumret. Den sista dagen för uttag ges automatiskt baserat på din hormonspiral och ditt insättningsdatum och kan inte justeras manuellt.



Figur 26: Skärm för MinSpiral-kortet

### 13.3.2 Digital plånbok

MinSpiral-kortet kan läggas till i plånboksapplikationen på din telefon. Om du trycker på knappen längst ner på skärmen för MinSpiral-kortet (Figur 26) kommer du bli ombedd att välja mellan "Lägg till" kortet eller "Avbryt" processen. Om du accepterar kommer MinSpiral-kortet automatiskt att läggas till i plånboksapplikationen på din telefon. Om du avbryter processen skickas du tillbaka till skärmen för MinSpiral-kortet.

# 14 Profilskärm

Du kommer till profilskärmen från menyn Mer  genom att trycka på objektet "Profil".

Profilskärmen innehåller följande information och alternativ:

- Användarnamn
- Datum för insättning
- Batchnummer
- Födelsedatum
- Vikt
- Längd
- Land
- Tidigare preventivmedel
- Graviditeter
- Födslar

Du kan ange eller ändra din profilinformation genom att välja ett profilmät. Inställningarna sparas automatiskt när du trycker utanför fältet.


Batchnumret visas om du redan har angett det. Du kan komma åt processen för att ange batchnumret för din hormonspiral genom att trycka på textrutan "Batchnummer". Se kapitel 13 för mer information om processerna.

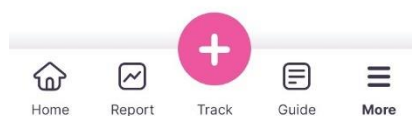
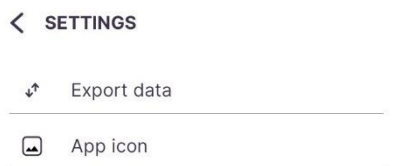


**Obs:**

Du kan också redigera insättningsdatum på profilskärmen. Om du vill ändra insättningsdatum måste du bekräfta ändringen. När du bekräftar ett nytt insättningsdatum kommer alla dina tidigare angivna data att raderas.

# 15 Inställningar

Du kommer till Inställningar-skärmen (Figur 27) från menyn Mer  genom att trycka på objektet "Inställningar".



Figur 27: Inställningar-skärm

## 15.1 Exportera data

Mer information om hur man exporterar data finns i kapitlet Exportera/importera appdata.

## 15.2 Ändra appikonen

I appen MinSpiral finns det möjlighet att ändra appikonen för MinSpiral. Du kan välja en diskret appikon istället för standardikonen (Figur 1). Du kan trycka på vilken ikon du vill för att ändra appikonen för MinSpiral. Endast en ikon kan väljas åt gången.




**Obs:**

Kom ihåg att ikonen inte kommer att ändras direkt. Du kan behöva starta om appen för att appikonen ska ändras.

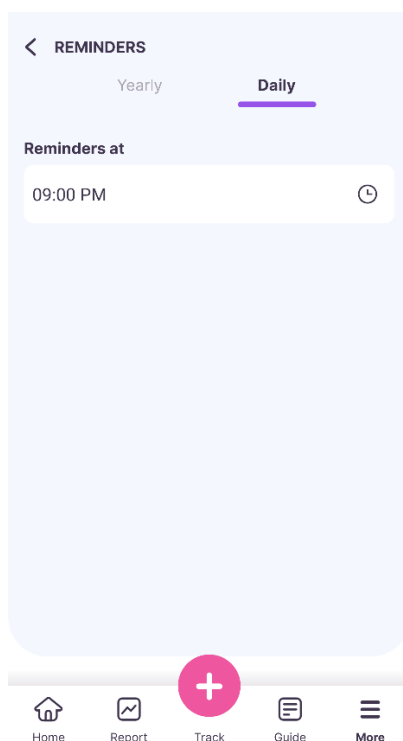
# 16 Påminnelser

Meddelanden kan vara påminnelser eller varningar som visas av appen. Appen kan visa systemmeddelanden och interna meddelanden.

Appen låter dig ange tid för den dagliga påminnelsen om att registrera blödningsuppgifter på skärmen "Påminnelse", som du kommer till via menyn Mer .

## 16.1 Ställa in ett meddelande

Du kan ändra inställningar för standardpåminnelsen om det dagliga blödningsmönstret (9.00 PM eller 21.00 som standard) genom att bläddra bland tidsalternativen på påminnelse-skärmen under fliken daglig (Figur 28). Denna påminnelse kan inte inaktiveras och påminnelsen visas på telefonen varje dag vid den angivna tidpunkten på den här skärmen, från och med insättningsdagen.



Figur 28: Påminnelse-skärm – dagliga påminnelser



### Obs:

Beroende på inställningarna på din telefon visas påminnelsetiden i 24-timmarsformat eller 12-timmarsformat. Om din telefon använder 12-timmarsformat kan du välja mellan AM och PM för din valda tid.

## 16.2 Systemmeddelanden

Systemmeddelanden är påminnelser för:

- Uppföljningsbesök: aktiveras 30 dagar från bekräftat insättningsdatum kl 20.00
- Planerad insättning av hormonspiral: aktiveras en dag innan planerat insättningsdatum kl. 20.30
- Dagligt blödningsmönster: du kan ställa in påminnelsen på en tid du väljer själv



**Obs:**

Du kan kanske inte se systemmeddelanden. Detta kan bero på olika saker, beroende på ditt operativsystem.

Om du använder en Android-telefon visas eventuellt inte meddelanden efter en omstart. För att aktivera meddelanden igen måste du registrera en uppgift i appen. Meddelanden visas då som förut.

Om du använder en iOS-telefon måste du tillåta appen att visa meddelanden i enhetens inställningar. Om du inte tillåter det kommer du inte att se några systemmeddelanden utanför appen.

## 16.3 Påminnelse om hälsokontroll

Appen ger dig möjlighet att påminna dig själv om olika förebyggande hälsokontroller.

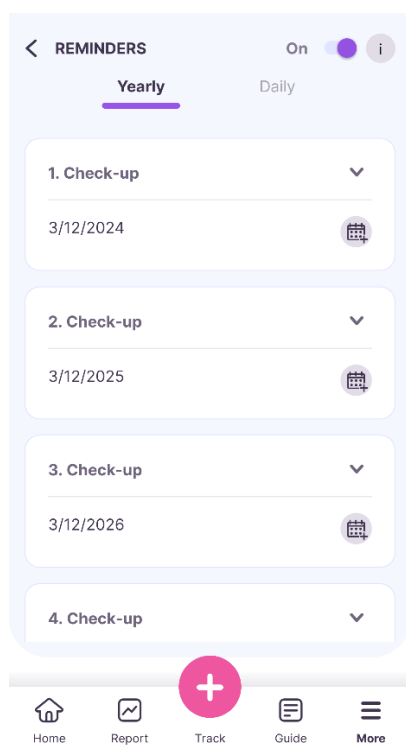
Om ditt land stöder det visar appen dig följande påminnelser:

- Kontroll för hormonbaserade preventivmedel
- Borttagning av spiral och kontrollundersökning

Om du använder appen i ett land som stödjer förebyggande hälsokontroll fick du också frågan om datumet för din senaste hälsokontroll när du använde appen första gången. Baserat på denna information ger appen dig ytterligare påminnelser för dessa besök:

- Tidig upptäckt av gynekologisk cancer
- Tidig upptäckt av bröstcancer

Översikten över dessa påminnelser finns på Påminnelse-skärmen för påminnelser om hälsokontroll (Figur 29).



**Figur 29: Påminnelser om hälsokontroll**

Dessa påminnelser visas som systemmeddelanden med vissa intervaller, beroende på din ålder.

Du hittar mer information om påminnelserna genom att trycka på motsvarande påminnelse eller på informationsikonen.

Du kan också exportera dessa påminnelser som händelser till din enhets kalender.

- För att exportera en påminnelse trycker du på exportknappen för respektive påminnelse i listan.
- Om exporten lyckades ser du ett popup-fönster och du hittar påminnelsen i enhets kalender.
- Om exporten inte lyckades får du ett meddelande om att exporten misslyckades.

Som standard är alla påminnelser aktiverade. Men du kan inaktivera påminnelserna genom att trycka på knappen till läget "av".



### 16.3.1 Ytterligare information

Avsnittet med påminnelse om hälsokontroll har en informationsikon (Figur 30) högst upp till höger.



**Figur 30: Informationsikon**

När du trycker på informationsikonen visas ett nytt popup-fönster med detaljerad information om påminnelserna.


Du kan stänga dessa popup-fönster genom att trycka på knappen "X".

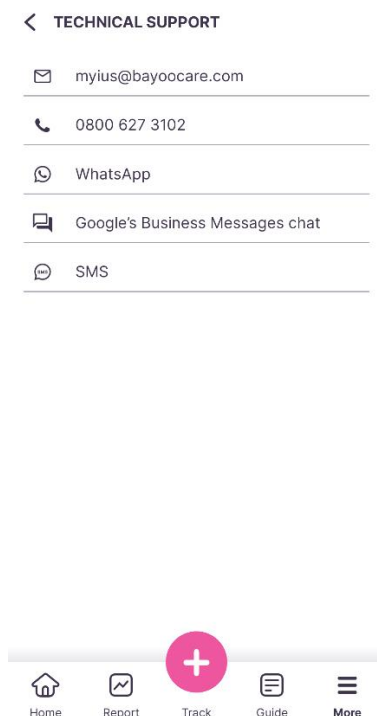
## 17 Användarmanual

Appens användarmanual kan läsas och laddas ner som PDF genom att trycka på objektet "Användarmanual" på meny Mer.

Användarmanualen tillhandahålls på det språk som är inställt på din telefon, förutsatt att språket stöds där.

## 18 Teknisk support

Supportskärmen (Figur 31) är tillgänglig från menyn Mer  genom att trycka på objektet "Teknisk support". Den här skärmen visar kontaktuppgifter till teknisk support.



Figur 31: Support-skärm



**Obs:**

Du får ingen medicinsk support genom att använda dessa kontaktuppgifter (e-post eller telefon). De ger bara teknisk support rörande appen.

Om du drabbas av en biverkning när du använder hormonspiral ska du kontakta den ansvariga leverantören i ditt land direkt genom att klicka på länken "Rapportera biverkning" på Om din hormonspiral-skärmen.

## 18.1 E-post

Om du trycker på den angivna e-postadressen öppnas standardappen för e-post på din telefon med mottagarens namn redan angivet.

## 18.2 Hotline

Om du trycker på det angivna telefonnumret öppnas telefonappen med telefonnumret redan förifyllt.

## 18.3 SMS

Om du klickar på SMS-länken öppnas ett popup-fönster där du ombeds att ange det telefonnummer som du vill kontaktas på. Efter att du har angett och bekräftat ditt telefonnummer blir du kontaktad via SMS.


## 18.4 WhatsApp

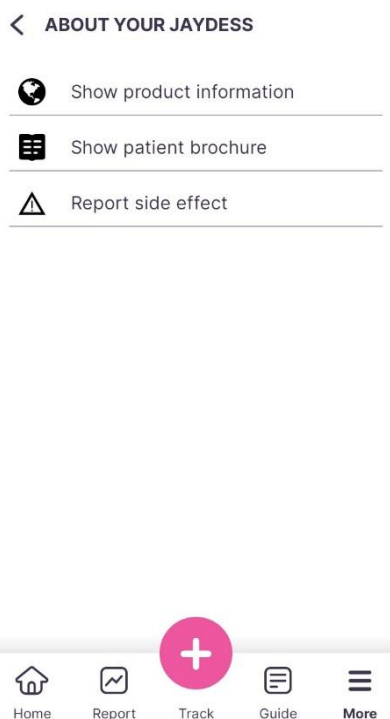
Om du trycker på WhatsApp-länken skickar webbläsaren dig vidare till WhatsApp och öppnar ett nytt chattfönster med teknisk support för MinSpiral. Du måste ha WhatsApp installerat för att det ska fungera.

## 18.5 Google/iOS företagschatt

Om du trycker på länken för företagsmeddelanden på din plattform kommer din webbläsare att vidarebefordra dig till Google Business Messages respektive iOS Business Chat. Ett nytt chattfönster med teknisk support för MinSpiral kommer att öppnas.

## 19 Om din hormonspiral

Du kommer till Om din hormonspiral-skärmen (Figur 32) från menyn Mer  genom att trycka på objektet "Om din hormonspiral". Den här skärmen visar produktinformation för hormonspiralen, patientbroschyren, om tillgänglig i landet, och alternativet att rapportera biverkningar av hormonspiralen.



Figur 32: Om din hormonspiral-skärm

### 19.1 Produktinformation om hormonspiralen

Du kommer till produktinformationen om hormonspiralen genom att trycka på länken "Visa produktinformation". Produktinformationen om hormonspiralen tillhandahålls på det språk som angetts på telefonen, om det stöds.

## 19.2 Patientbroschyr


Du kommer åt patientbroschyren för hormonspiralen genom att trycka på länken "Visa patientbroschyr". Patientbroschyren om hormonspiralen tillhandahålls på det språk som angetts på telefonen, om det stöds.

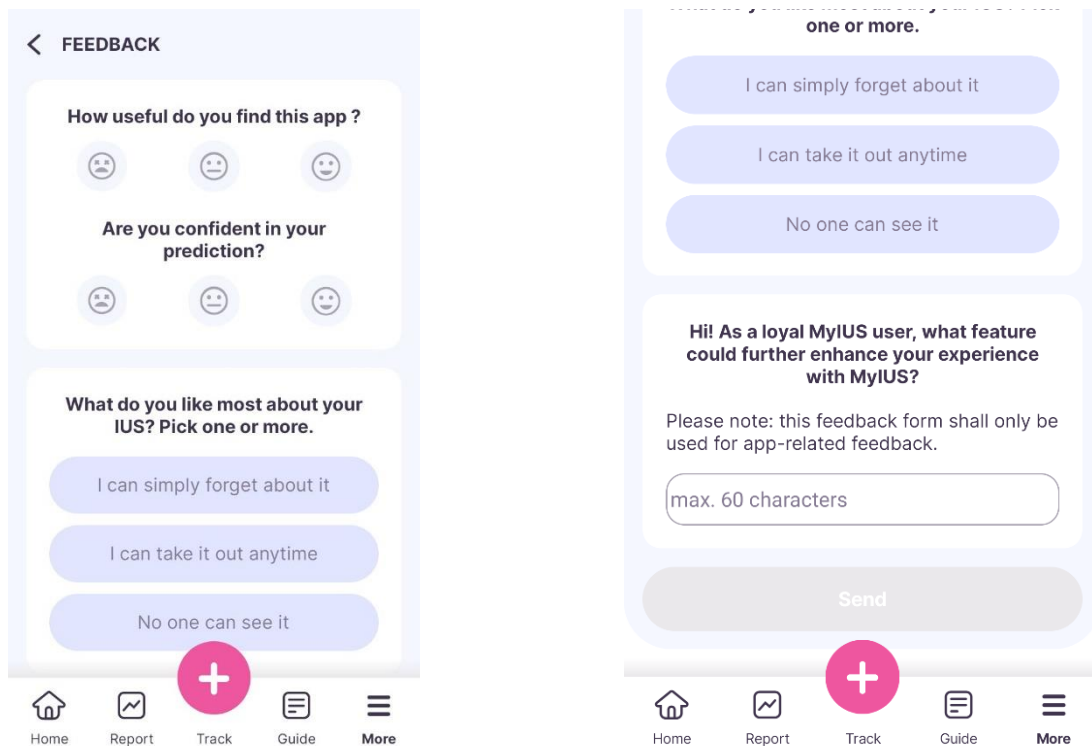
### 19.3 Rapportera en biverkning (läkemedelsövervakning)

Om du drabbas av en biverkning när du använder hormonspiral ber vi dig använda kontaktfunktionen till den officiella leverantören för ditt land.

Du hittar kontaktfunktionen genom att gå till inställningar och trycka på "Rapportera biverkningar". Appen ger ytterligare information om rapporteringsprocessen på nästa skärmbild. Om du trycker på knappen "Starta" öppnas det särskilda kontaktformuläret i din webbläsare utanför MinSpiral-appen. Om det inte finns någon officiell leverantör för ditt land öppnas din e-postapp med en förangiven e-postadress och text som du kan använda för att rapportera dina biverkningar.

## 20 Ge återkoppling

Du kommer till Återkoppling-skärmen (Figur 33) från menyn Mer  genom att trycka på objektet "Återkoppling".



**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

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: Frågeformulär för återkoppling

Fyra frågor kan besvaras på Återkoppling-skärmen där varje fråga har olika svarsalternativ som visas som smileys, flervalsknappar eller ett fritextfält.

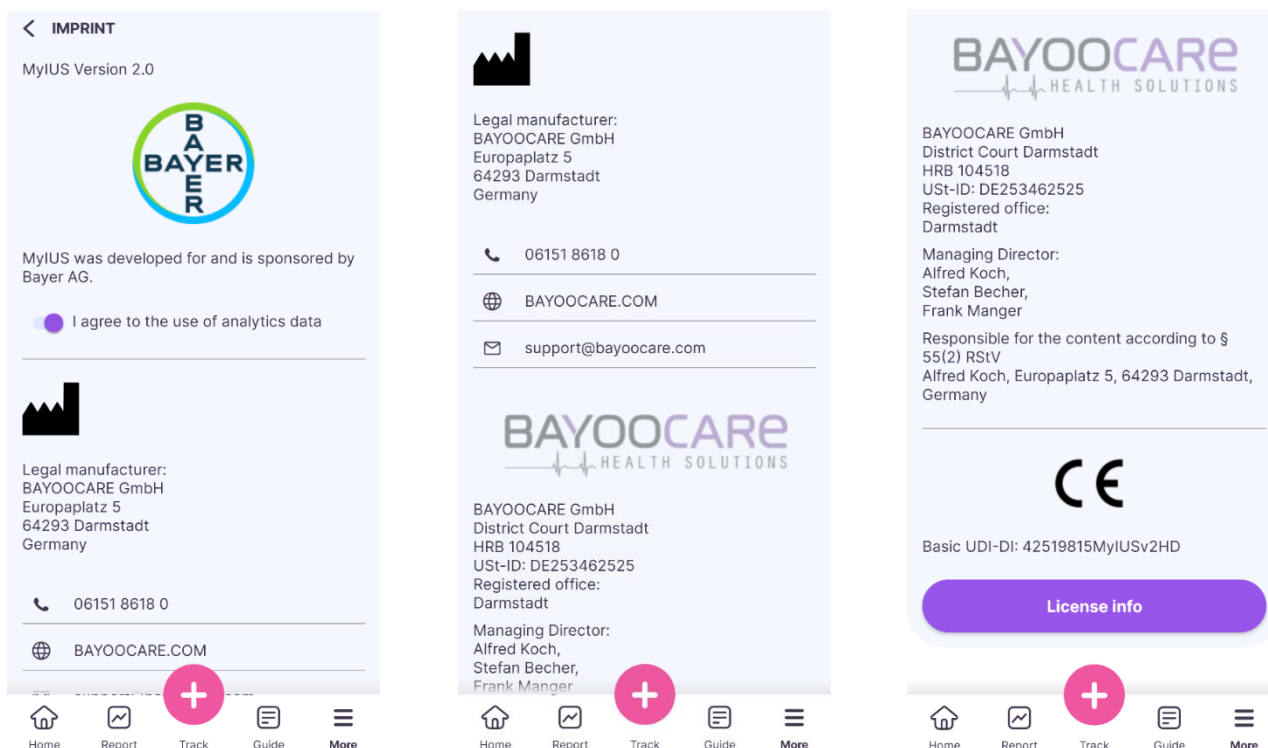
Du kan lägga till högst 60 tecken i återkopplingsfältet och appen visar dig hur många tecken som är kvar medan du skriver i det.

Du kan också avbryta återkopplingsprocessen genom att trycka på knappen "Bakåt" överst till vänster på skärmen. Den här åtgärden stänger skärmen utan att skicka någon återkoppling.

Om du trycker på knappen "Skicka" laddas dina svar upp i molnet. Om något går fel under uppladdningen kommer ett popup-fönster att öppnas och informera dig om misslyckandet.

# 21 Impressum

Du kommer till Impressum-skärmen (Figur 34) från menyn Mer ☰ genom att trycka på objektet "Impressum". Du har åtkomst till Impressum om tillverkaren.



Figur 34: Impressum-skärm

## 21.1 Impressum

Impressum-avsnittet visar följande information:

- Appversion
- Appsporsorns logotyp och information
- Tillverkarens logotyp och information
- Godkännandenummer
- CE-märkning för MinSpiral
- Hormonspiralens nummer
- Licensinformation för använda bibliotek, om tillämpligt

Impressum kommer att tillhandahållas för den region som angetts på telefonen. Om regionen inte stöds av appen kommer impressum att visas på engelska.



## 22 Användarvillkor

---

Användarvillkoren kan läsas som en PDF-fil genom att trycka på länken "Användarvillkor". Användarvillkoren kommer att tillhandahållas enligt region och språk som angetts på telefonen. Om de inte stöds kommer användarvillkoren att visas på engelska.

## 23 Sekretesspolicy

---

Sekretesspolicyen kan läsas som PDF-fil genom att trycka på länken "Sekretesspolicy". Sekretesspolicyen tillhandahålls enligt den region och det språk som angetts på telefonen. Om de inte stöds kommer sekretesspolicyen att visas på engelska.



**Obs:**

När sekretesspolicyen uppdateras i ditt land kommer appen begära att du förnyar ditt samtycke.

Utän samtycket kan appen inte längre användas.

### 23.1 Dataspårning

Du kan närsomhelst ställa in dina preferenser för den spårning av analytiska data som används för att förbättra appen. Om du accepterat spårning av analytiska data när du öppnade appen första gången är det alternativet markerat – i annat fall är det avaktiverat. Genom att trycka på skjutreglaget tillämpas dina preferenser.