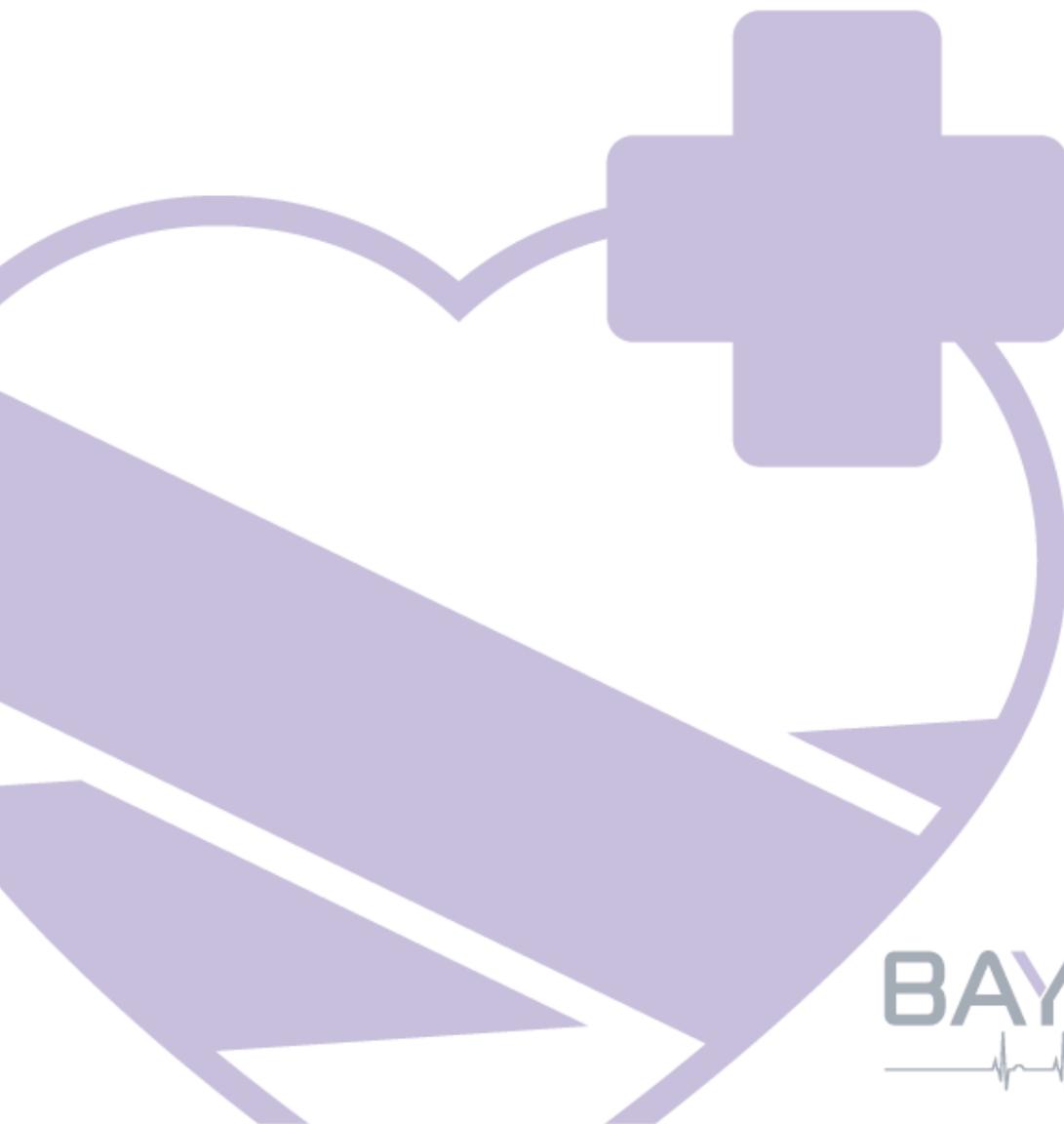




Benutzerhandbuch

FlowCyclo

Veröffentlichungsdatum: 17.08.2020



Inhaltsverzeichnis

1	Symbole	5
2	Begriffsdefinitionen	6
3	Allgemeine Informationen	7
3.1	Medizinproduktehersteller	7
3.2	Zweckbestimmung	7
3.3	Gegenanzeigen	7
4	Zu erwartender klinischer Nutzen	8
5	Vorsichtsmaßnahmen / Sicherheitshinweise	9
6	Überblick	10
6.1	Einsatzbereich der App	10
6.2	App Übersicht	10
6.2.1	Überprüfung des Betriebssystems	10
6.2.2	Navigation	13
6.2.3	Informationsbutton	13
6.3	Benutzerhandbuch	14
7	Erste Verwendung	15
7.1	Zustimmung zu Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen	15
7.2	Einführung in die App FlowCyclo	17
8	Fragebogen bei Erst-Nutzung	19
8.1	Fragebogen	19
8.2	Frage – Blutungsstatus	20
8.3	Frage – Beginn der Menstruation	21
8.4	Frage – Zykluslänge	22
8.5	Frage – Blutungslänge	23
8.6	Frage – Verhütung	24
9	Wahl der Hygieneproduktmarke	26
10	Elemente des Startbildschirms	28
10.1	Blutungseingabe Button	29
10.2	„Keine Blutung“ Button	29
10.3	Liste der letzten Einträge	30
10.4	Darstellung des Blutverlusts	30
11	Quantifizierung mittels Piktogramm	32
11.1	Piktogramm-Eintrag – Eintrag hinzufügen	33

11.1.1	Datum auswählen.....	33
11.1.2	Anzahl der Hygieneprodukte.....	34
11.1.3	Hygieneprodukt auswählen	35
11.1.4	Hygieneprodukt – Größe auswählen.....	36
11.1.5	Piktogrammauswahl.....	37
11.1.5.1	Piktogrammauswahl – ALWAYS Ultra Binde	37
11.1.5.2	Piktogrammauswahl – o.b.® ProComfort® Tampon	38
11.1.6	Verwendung von zwei Hygieneprodukten	39
11.2	Piktogramm-Eintrag – Eintrag ändern.....	40
11.3	Piktogramm-Eintrag – Eintrag löschen.....	40
12	Blutungstagebuch.....	42
12.1	Blutungstagebuch – Eintrag hinzufügen.....	43
12.1.1	Datum auswählen.....	43
12.1.2	Blutungsintensität auswählen	44
12.2	Blutungstagebuch – Eintrag ändern.....	45
12.3	Blutungstagebuch – Eintrag löschen	45
13	Eintragen von Tagen ohne Blutungen	47
14	Quantifizierungsmethoden.....	48
14.1	Quantifizierung der Piktogrammeinträge.....	48
14.2	Quantifizierung der Blutungstagebucheinträge.....	49
15	Dein Bericht.....	50
15.1	„Dein Bericht“ aufrufen.....	50
15.2	Bericht generieren.....	51
15.3	Bericht – Inhalt	51
15.3.1	Fragebogen Parameter.....	51
15.3.2	Zusammenfassung.....	52
15.3.2.1	Zusammenfassung - Quantifizierung mittels Piktogramm	52
15.3.2.2	Zusammenfassung - Quantifizierung mittels Blutungstagebuch.....	55
15.3.3	Ergebnisfeld.....	57
15.3.4	Kommentar-Feld	57
16	Überschreiten der 80 ml Grenze	58
17	Beginn eines neuen Zyklus.....	60
17.1	Zyklusstart bestätigen	60
17.2	Erster Tag der Menstruation im neuen Zyklus	61
17.3	Markenwahl für den neuen Zyklus.....	62
18	Unregelmäßiger Zyklus	63
19	Benachrichtigungen.....	64
19.1	In-App Benachrichtigungen.....	64
19.1.1	Fehlende Einträge	64
19.1.2	Beginn eines neuen Zyklus	64
19.2	System Benachrichtigungen.....	65

19.2.1	Fehlende Einträge	65
19.2.2	Beginn eines neuen Zyklus	65
20	Häufig gestellte Fragen	66
20.1	FAQ Kategorien	66
20.2	FAQ Kategorien – Fragen.....	67
21	Support	69
21.1	E-Mail-Support	69
21.2	Hotline-Support.....	69
21.3	Gebrauchsanweisung	70
21.4	Feedback	70
22	Rechtlicher Hinweis	71
22.1	Nutzungsbedingungen	71
22.2	Datenschutzbestimmungen	71
22.3	Herstellerinformationen.....	72

1 Symbole



Konformität mit den relevanten EU-Richtlinien.



Gebrauchsanweisung beachten!



Medizinproduktehersteller

2 Begriffsdefinitionen

Blutungslänge:

Anzahl der Tage, die die Menstruationsblutungen andauern

Blutungsstatus:

Wert, welcher identifiziert, ob du dich aktuell innerhalb deiner Menstruation befindest

FAQ - Frequently Asked Questions:

Andere Bezeichnung für häufig gestellte Fragen

Kalkulation:

Berechnen eines Ergebnisses anhand von Nutzereingaben, wie bspw. die Berechnung des nächsten Zyklusstarts oder die Berechnung der Gesamtblutungsmenge

Menorrhagie:

Zu starke und zu lange andauernde Menstruation

Piktogramm:

Validierte, stilisierte Darstellung der Hygieneprodukte mit jeweils verschiedenen Blutungsintensitäten

Quantifizierung:

Angabe der Blutungsintensität als Zahlenwert in Milliliter

3 Allgemeine Informationen

3.1 Medizinproduktehersteller

BAYOOCARE GmbH

Europaplatz 5

64293 Darmstadt

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

E-Mail: info@bayoocare.com

Web: bayoocare.com

3.2 Zweckbestimmung

Frauen, die ihre Menstruationsblutung als unnormal stark empfinden, können mit der FlowCyclo App den Blutverlust quantifizieren. Ein Zyklus-Report ermöglicht es den Nutzerinnen eine sachkundige Diskussion mit ihrem Arzt über das jeweilige Volumen und den möglichen Bedarf an therapeutischen Maßnahmen zu führen.

3.3 Gegenanzeigen

FlowCyclo ist ausschließlich zur Anwendung durch Frauen im reproduktiven Alter geeignet, die Menstruationsblutungen haben. Dies macht die App nicht geeignet für:

- Männer
- Frauen im nicht-reproduktiven Alter
- Frauen ohne Menstruationsblutung

4 Zu erwartender klinischer Nutzen

FlowCyclo ermöglicht die Quantifizierung der verlorenen Blutmenge während deiner Menstruation anhand deiner Eingaben. Mit Hilfe von zwei unterschiedlichen Quantifizierungsmethoden kann die Blutungsmenge während eines Zyklus von der App quantifiziert und kalkuliert werden.

Die daraus resultierenden Ergebnisse ermöglichen eine bessere Einschätzung der tatsächlichen Blutungsmenge im Vergleich zum subjektiven Empfinden der Nutzerin.

Die quantifizierte Blutungsmenge kann Ärzten dazu dienen, mögliche Normabweichungen oder Unregelmäßigkeiten festzustellen. Insbesondere kann mit Hilfe der Werte eine mögliche Menorrhagie identifiziert werden.

5 Vorsichtsmaßnahmen / Sicherheitshinweise

Die App FlowCyclo ist ein klinisch validiertes Medizinprodukt und erfüllt die grundlegenden Anforderungen der Richtlinie 93/42/EWG bzw. ihrer nationalen Umsetzungen.

Bei Verwendung von Binden müssen diese von der Unterseite betrachtet werden, um einen korrekten Abgleich mit den bereitgestellten Piktogrammen zu gewährleisten.

Die Quantifizierung über Piktogramme ist ausschließlich für die folgenden Hygieneprodukte und Größen validiert:

- ALWAYS Ultra:
 - normal
 - long
 - night
- o.b.[®] ProComfort[®]:
 - light
 - regular
 - super
 - super plus

Eine Kombination der beiden Quantifizierungsmethoden „Blutungstagebuch“ und „Quantifizierung über Piktogramme“ innerhalb eines Zyklus wird nicht unterstützt.

Die App FlowCyclo darf nur auf den dafür validierten Smartphones und Betriebssystemen verwendet werden.

Es sollte stets die aktuelle Version der App FlowCyclo verwendet werden.

Die App FlowCyclo darf ohne Erlaubnis des Herstellers nicht verändert werden.

Die App FlowCyclo ist nicht dazu bestimmt, als alleinige Grundlage für Diagnosen / Therapieentscheidungen zu dienen.



Hinweis:

Wenn du ein gerootetes Gerät verwenden, können die Sicherheitsmechanismen von Android umgangen werden. Daher werden gerootete Smartphones, unabhängig von der Betriebssystemversion, nicht für die Nutzung der App unterstützt.

FlowCyclo

6 Überblick

6.1 Einsatzbereich der App

FlowCyclo quantifiziert eingegebene Blutungsdaten von Frauen, die möglicherweise unter unnormal starken Menstruationsblutungen leiden.

Du kannst deine Blutungen und deren Intensität während deiner Menstruation in die App eintragen. FlowCyclo quantifiziert die eingegebenen Daten und kalkuliert die Gesamtmenge des Blutverlusts während eines Zyklus.

Mit Hilfe eines Berichts, der alle eingegebenen Daten der Nutzerin visualisiert, kann die quantifizierte Blutungsmenge zur Unterstützung für Ärzte dienen, um Normabweichungen oder Unregelmäßigkeiten, wie Menorrhagie, festzustellen.

6.2 App Übersicht

6.2.1 Überprüfung des Betriebssystems

Jedes Mal, wenn du FlowCyclo startest, wird das Betriebssystem, das du auf deinem Smartphone verwendest, überprüft. Wenn die App dein Betriebssystem nicht unterstützt, wird dir eine Information angezeigt, die dich darüber informiert (Abbildung 1). Du kannst FlowCyclo mit deinem aktuellen Betriebssystem nicht verwenden.



Abbildung 1 Überprüfung des Betriebssystems – Betriebssystem nicht unterstützt

Für den Fall, dass die App nicht für dein Betriebssystem validiert ist, kannst du die App trotzdem nutzen. Die App verlangt dafür deine Zustimmung, dass du FlowCyclo auf eigene Gefahr verwendest (Abbildung 2).



Abbildung 2 Überprüfung des Betriebssystems – Zustimmung erforderlich



Hinweis:

Wenn du die App auf einem nicht-validierten Betriebssystem verwendest, können bestimmte Funktionalitäten möglicherweise nicht in dem erwarteten Verhalten reagieren.

Die folgenden Betriebssysteme sind für die aktuelle Version von FlowCyclo validiert:

- Android 8.0
- Android 8.1
- Android 9
- Android 10
- iOS 13

6.2.2 Navigation

Nach Einrichtung der App FlowCyclo befindet sich am unteren Bildschirmrand eine Navigationsleiste mit vier Symbolen, dem Home-Symbol, dem Berichts-Symbol, dem FAQ Symbol und dem Menüsymbol.

Das Menüsymbol der Navigationsleiste öffnet das Menü, wenn du es antippst.



Abbildung 3 Navigationsleiste

Zusätzlich zur Navigationsleiste, lassen sich über das geöffnete Menü noch weitere App-Funktionalitäten erreichen. Die Struktur und die Funktionalität jedes einzelnen Menüpunktes werden in den folgenden Kapiteln detailliert beschrieben.



Abbildung 4 Menü

6.2.3 Informationsbutton

FlowCyclo stellt dir zu verschiedenen Screens weitere Informationen zur Verfügung. Um diese zusätzlichen Informationen zu einem Screen abzurufen, tippe auf das Informationssymbol (Abbildung 5).



Abbildung 5 Informationsbutton

Wenn du dieses Symbol antippst, öffnet sich ein Pop-up mit weiteren Informationen zu dem aktuellen Screen. Du kannst das Pop-up schließen indem Du auf den Ok-Button tippst.

6.3 Benutzerhandbuch

Auf das Benutzerhandbuch kann über den Menüpunkt „Support“ zugegriffen werden (Abbildung 4).

Wenn du auf den Menüpunkt „Support“ tippst, werden dir alle Supportoptionen, wie in Abbildung 6, angezeigt. Unter dem Auswahlpunkt „Benutzerhandbuch“ findest du die Anleitung zur Nutzung von FlowCyclo.

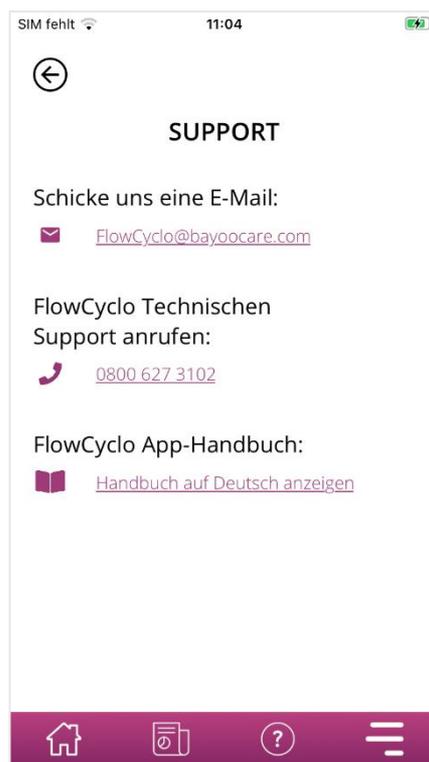


Abbildung 6 Support-Screen

Wenn du auf „Benutzerhandbuch“ tippst, wird dir die Standardauswahl deines Smartphones zum Öffnen von PDF-Dateien angezeigt. Dort kannst du deine bevorzugte App auswählen, in der du das PDF-Benutzerhandbuch öffnen möchtest.

Installation

7 Erste Verwendung

7.1 Zustimmung zu Nutzungsbedingungen und Datenschutzbestimmungen

Wenn du FlowCyclo zum ersten Mal nach der Installation benutzt, erfolgt eine kurze Einführung über die Funktionsweise der App. Ferner wirst du gebeten einige zyklus- und blutungsrelevante Fragen zu beantworten.

Die App benötigt bei der erstmaligen Nutzung deine Zustimmung zu den Nutzungsbedingungen und den Datenschutzbestimmungen. Die Nutzungsbedingungen und die Datenschutzbestimmungen kannst du öffnen, indem du auf den jeweiligen Schriftzug tippst (Abbildung 7).



Hinweis:

Bitte lies die Nutzungsbedingungen und die Datenschutzbestimmungen durch, bevor du diesen zustimmst.

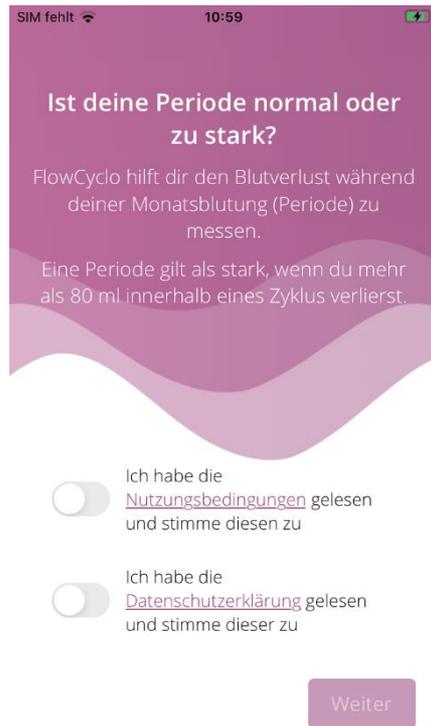


Abbildung 7 Startscreen bei erstmaliger Benutzung

Du kannst erst mit der Nutzung der App fortfahren, wenn du den Nutzungsbedingungen und der Datenschutzbestimmungen zugestimmt hast. Um nach der Zustimmung fortzufahren, tippe auf den Button in der unteren rechten Ecke.

7.2 Einführung in die App FlowCyclo

Nach der Zustimmung der Nutzungsbedingungen und der Datenschutzbestimmungen gelangst du zur thematischen Einführung in die App FlowCyclo.

Auf drei Screens werden dir die möglichen Quantifizierungsmethoden erläutert:

- Quantifizierung mittels Piktogramme (Abbildung 8)
- Blutungstagebuch (Abbildung 9)

Außerdem erhältst du Informationen über den Bericht (Abbildung 10), den du für jeden Zyklus generieren kannst.

Du erfährst auf diesen Screen die Unterschiede zwischen den beiden Methoden und welche Informationen die jeweilige Methode von dir benötigt. Die verwendete Quantifizierungsmethode ist abhängig davon, welche Binden- und/oder Tampon-Marke du verwendest. Die Entscheidung, welche Marken du für deine Menstruation verwenden, kannst du für jeden Zyklus neu festlegen.



Abbildung 8 Einführungsscreen – Piktogramm-Quantifizierung



Abbildung 9 Einführungsscreen - Blutungstagebuch

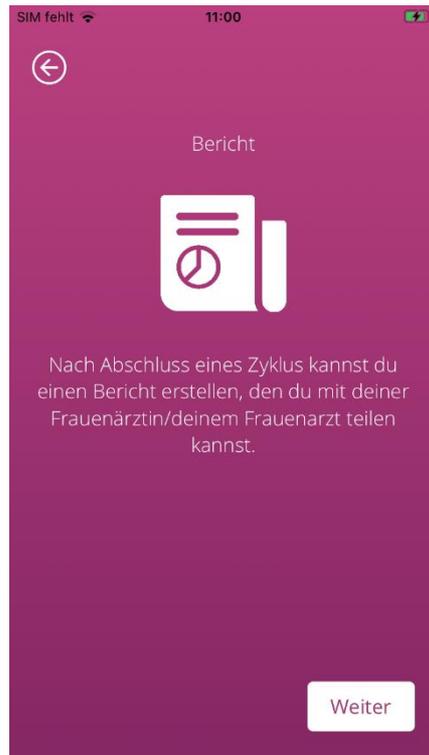


Abbildung 10 Einführungsscreen – Bericht

Nachdem du dir einen Einführungsscreen durchgelesen hast, kannst du fortfahren indem du auf den Button in der unteren rechten Ecke tippst.

Grundlegende Eingaben

8 Fragebogen bei Erst-Nutzung

8.1 Fragebogen

Bei der erstmaligen Verwendung von FlowCyclo wirst du nach den Einführungsscreens aufgefordert fünf Fragen zu beantworten. Diese grundlegenden Fragen sind zum Beispiel für die Kalkulation des Beginns eines neuen Zyklus relevant.

Zu jeder der fünf Fragen kannst du zusätzliche Informationen erhalten. Diese findest du unter dem Informationsbutton, der sich neben dem Fortschrittsbalken befindet (Abbildung 5).

Wenn du dieses Symbol antippst, öffnet sich ein Pop-up mit weiteren Informationen zu der aktuellen Frage. Du kannst das Pop-up schließen, indem du auf den Ok-Button tippst.

Du kannst mithilfe des Buttons in der unteren rechten Ecke auf den nächsten Screen des Fragebogens wechseln. Durch Verwendung des Buttons in der oberen linken Ecke kannst du zurück auf den vorherigen Screen navigieren.



Hinweis:

Bitte beachte, dass du nur zum nächsten Screen des Fragebogens wechseln kannst, wenn du alle Fragen auf dem aktuellen Screen beantwortet hast. Solange eine Frage unbeantwortet ist, wird die App verhindern, dass du mit der nächsten Frage fortfahren kannst. Einzige Ausnahme stellt die Frage nach deiner Verhütungsmethode dar, diese ist optional und kann übersprungen werden.

8.2 Frage – Blutungsstatus

Die erste Frage des Fragebogens fragt dich, ob du heute, am Tag der ersten Nutzung der App, Blutungen hast (Abbildung 11). Du kannst diese Frage bejahen oder verneinen.

The image shows a mobile application interface for a questionnaire. At the top, the status bar indicates 'SIM fehlt' and the time '11:00'. The app's header is a dark purple color with a back arrow icon on the left and the text 'Schritt 1 / 5' in the center. Below the header is a progress indicator consisting of a horizontal bar with a white segment on the left. The main content area is white and contains the question 'Hast du gerade deine Monatsblutung?' followed by an information icon (i) on the right. Below the question are two large, rounded rectangular buttons: 'Ja' and 'Nein'. At the bottom right of the screen is a smaller, rounded rectangular button labeled 'Weiter'.

Abbildung 11 Frage 1 – Blutungsstatus

8.3 Frage – Beginn der Menstruation

Bei der Frage nach dem ersten Tag deiner aktuellen oder letzten Menstruation (Abbildung 12) kannst du ein Datum aus einem Kalender (Android) oder mittels Datums-Picker (iOS) wählen.

Wenn deine Menstruation bereits angefangen hat, nenne bitte den ersten Tag deiner aktuellen Menstruation. Andernfalls nenne hier bitte den Beginn deiner letzten Menstruationsphase. Bitte beachte, dass du kein Datum in der Zukunft auswählen kannst.



Abbildung 12 Frage 2 – Erster Tag der Menstruation

8.4 Frage – Zykluslänge

Nach Beantwortung der zweiten Frage gelangst du zur Frage nach deiner Zykluslänge. Du kannst hier aus drei verschiedenen Zeitspannen wählen (Abbildung 13). Kannst du deine Zykluslänge nicht in den angegebenen Zeitspannen wiederfinden, da deine Zykluslänge variiert oder du dir nicht sicher bist, kannst Du dies hier ebenfalls auswählen.



The screenshot shows a mobile application interface with a dark purple background. At the top, the status bar displays 'SIM fehlt', '11:01', and a battery icon. Below the status bar, there is a back arrow icon and the text 'Schritt 3 / 5'. A progress bar is partially filled. The main question is 'Wie lange ist dein Menstruationszyklus normalerweise?' with an information icon (i) to its right. There are four selectable options, each in a rounded rectangular button: 'weniger als 21 Tage', '21-35 Tage', 'mehr als 35 Tage', and 'unsicher / unregelmäßig'. At the bottom right, there is a 'Weiter' button.

Abbildung 13 Frage 3 – Zykluslänge

8.5 Frage – Blutungslänge

Neben der Zykluslänge fragt FlowCyclo dich bei der erstmaligen Benutzung ebenfalls nach der Länge deiner Menstruation (Abbildung 14). Hier hast du die Auswahl zwischen verschiedenen Menstruationslängen, angegeben in Tagen. Wähle hier die durchschnittliche Länge deiner Menstruation aus. Wenn deine Menstruationsdauer variiert oder du dir bei der genauen Anzahl deiner Blutungstage unsicher bist, kannst du dies hier ebenfalls auswählen.



The screenshot shows a mobile application interface with a purple background. At the top, it says 'Schritt 4 / 5'. Below that is a progress bar. The main question is 'Wie lang dauert deine Monatsblutung normalerweise?' with an information icon. There are six buttons labeled '1 Tag', '2 Tage', '3 Tage', '4 Tage', '5 Tage', and '6 Tage'. The '4 Tage' button is highlighted in white. At the bottom right, there is a 'Weiter' button.

Abbildung 14 Frage 4 – Blutungslänge

8.6 Frage – Verhütung

Die letzte Frage des Fragebogens bezieht sich auf deine aktuelle Verhütungsmethode (Abbildung 15). Du kannst hier mehrere Verhütungsmethoden auswählen, wenn du mehrere Methoden gleichzeitig verwendest. Bitte gib alle von dir aktuell verwendeten Methoden an.

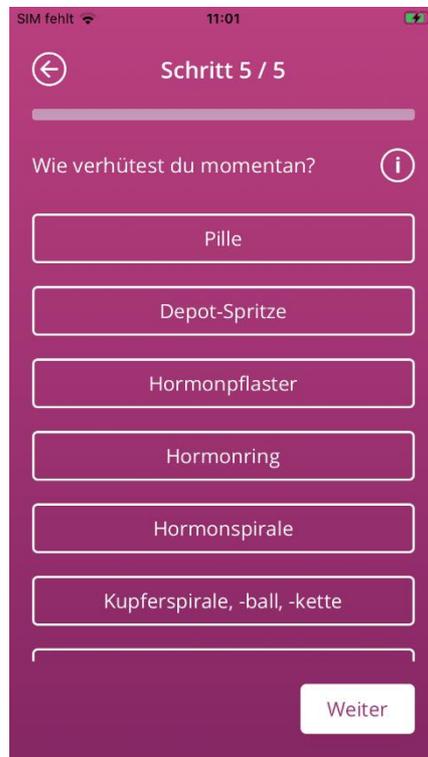
The image shows a mobile application interface for a survey. The screen is titled "Schritt 5 / 5" and has a back arrow in the top left. The question is "Wie verhütest du momentan?" with an information icon on the right. Below the question is a list of contraceptive methods, each in a white rounded rectangle: "Pille", "Depot-Spritze", "Hormonpflaster", "Hormonring", "Hormonspirale", and "Kupferspirale, -ball, -kette". At the bottom right, there is a white button labeled "Weiter". The background is a solid purple color.

Abbildung 15 Frage 5 – Verhütungsmittel



Hinweis:

Auch wenn du aktuell keine Verhütungsmethode verwendest, wähle dies bei dieser Frage aus.

Nach dem Beantworten dieser Frage, hast du den Fragebogen abgeschlossen und gelangst auf den Abschlusscreen des Fragebogens (Abbildung 16). Wenn du diesen Screen verlässt, gelangst du zu dem Startbildschirm der App und kannst nun alle Funktionalitäten von FlowCyclo nutzen.



Abbildung 16 Abschlusscreen

9 Wahl der Hygieneproduktmarke

Bei der erstmaligen Verwendung von FlowCyclo und zu Beginn jedes neuen Zyklus wirst du aufgefordert dich für die Marke deines Tampons und / oder deiner Binden zu entscheiden. Du hast dabei die Wahl zwischen „ALWAYS Ultra und / oder o.b.® ProComfort®“ und „Andere Produkte“ (Abbildung 17).

Die Entscheidung für eine dieser Produktmarken legt die Quantifizierungsmethode fest, die die App für die Dauer eines Zyklus verwendet. Die Festlegung auf eine Produktmarke stellt sicher, dass deine eingegebenen Werte anhand der richtigen Methode quantifiziert werden und du eine zuverlässige Kalkulation erhältst. Du kannst dich in jedem Zyklus neu entscheiden, welche Hygieneprodukte du verwendest.

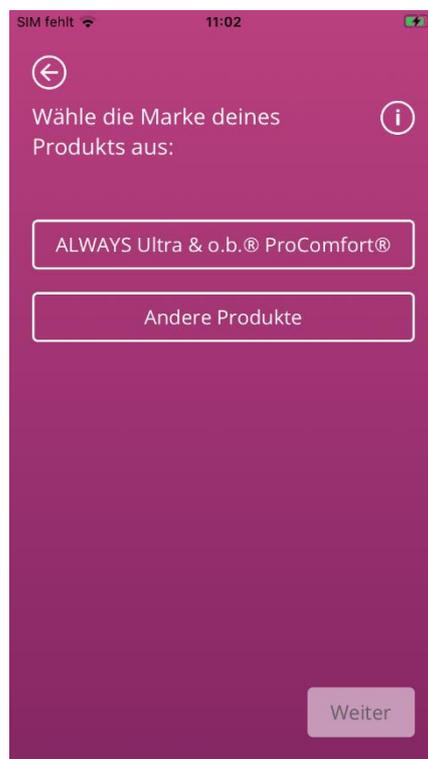


Abbildung 17 Markenwahl



Hinweis:

Du kannst diese Entscheidung während eines andauernden Zyklus nicht ändern. Die aufgrund der Marke des Hygieneprodukts verwendete Quantifizierungsmethode ist für einen Zyklus festgelegt. Du hast aber die Möglichkeit, eine andere Produktmarke und damit auch eine andere Quantifizierungsmethode zu Beginn eines neuen Zyklus auszuwählen.



Hinweis:

Bitte verwende, wenn du dich für „ALWAYS Ultra und / oder o.b.® ProComfort®“ entschieden hast, auch ausschließlich diese Hygieneprodukte. Andernfalls ist die Genauigkeit deiner Kalkulation gefährdet.

Das Absorptionsverhalten anderer Produkte kann von „ALWAYS Ultra und / oder o.b.® ProComfort“ abweichen und eine andere Blutverteilung im Hygieneprodukt zur Folge haben. In diesem Fall ist eine visuelle Übereinstimmung zwischen deinem Hygieneprodukt und dem Piktogramm u.U. nicht mehr gegeben und die reale Blutungsmenge kann von der berechneten abweichen.

Startbildschirm

10 Elemente des Startbildschirms

Auf dem Startbildschirm (Abbildung 18) siehst du verschiedene Elemente, die im Folgenden kurz erläutert werden.

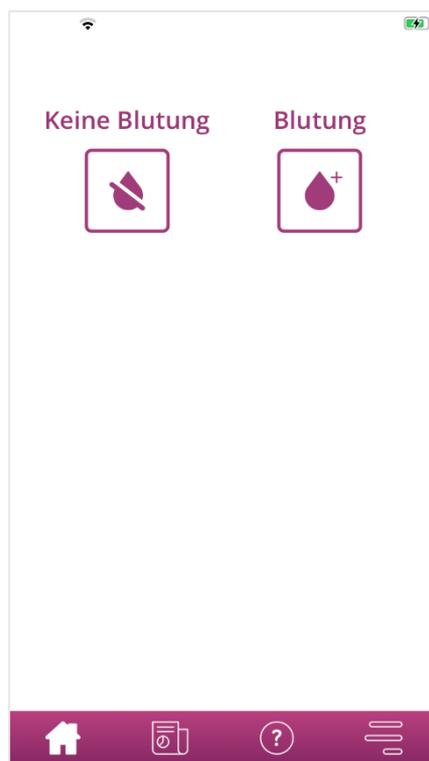


Abbildung 18 Startbildschirm

10.1 Blutungseingabe Button

Mit dem Blutungseingabe Button (Abbildung 19) kannst du die Eingabe einer Blutung starten.



Abbildung 19 Blutungseingabe Button

Durch das Antippen des Buttons gelangst du in den Eingabeprozess der jeweiligen Quantifizierungsmethode.

Wie ein solcher Eingabeprozess abläuft und welche Schritte er beinhaltet, findest du in den Kapiteln 11 Quantifizierung mittels Piktogramm und 12 Blutungstagebuch.

10.2 „Keine Blutung“ Button

Mit Hilfe des „Keine Blutung“-Buttons (Abbildung 20) kannst du für Zeiträume, in denen du keine Blutungen hattest, diese Information an die App übergeben.



Abbildung 20 Keine Blutung Button

Durch Antippen des Buttons kannst du eine blutungsfreie Phase in die App eintragen.

Nähere Informationen dazu kannst du in Kapitel 13 Eintragen von Tagen ohne Blutungen finden.

10.3 Liste der letzten Einträge



Hinweis:

Wenn du FlowCyclo das erste Mal öffnest, wirst du auf dem Startbildschirm zunächst noch keine Liste von letzten Einträgen sehen.

Sobald du einen Eintrag verfasst hast, kannst du in der Liste auf deinem Startbildschirm alle Einträge sehen, die du in den letzten 24 Stunden hinzugefügt oder bearbeitet hast. Die App quantifiziert jeden Eintrag, den du machst. Jeder deiner Einträge wird von der App in einen Milliliter-Wert umgewandelt. FlowCyclo zeigt dir das Datum der Einträge und die dazugehörige Milliliter-Zahl in der Liste (Abbildung 21) auf dem Startbildschirm an.



Abbildung 21 Eintragsliste

Solange ein Eintrag in der Liste vorhanden ist, kannst du diesen bearbeiten oder löschen. Weitere Informationen hierzu findest du in den Kapiteln 11 Quantifizierung mittels Piktogramm und 12 Blutungstagebuch.

10.4 Darstellung des Blutverlusts



Hinweis:

Wenn du FlowCyclo das erste Mal öffnest, wirst du auf dem Startbildschirm zunächst noch keine Darstellung des Blutverlusts sehen.

Die Darstellung des Blutverlusts in Form von ansteigenden Wellen (Abbildung 22) erscheint erst nachdem du deinen ersten Eintrag verfasst hast.



Abbildung 22 Darstellung des Blutverlusts

Die App quantifiziert die Blutungsmenge jedes Eintrags, den du machst. Jeder deiner Einträge wird von der App in einen Milliliter-Wert umgewandelt. Die quantifizierten Milliliter-Werte werden aufsummiert und dir als Gesamtmenge in Form der Wellen angezeigt. Den genauen Gesamtwert kannst du der Skalierung auf der linken Seite entnehmen.



Hinweis:

Bitte beachte, dass die angezeigten Werte gerundet sind.

Wie deine quantifizierten Werte zu Stande kommen, kannst du im Kapitel 14 Quantifizierungsmethoden nachlesen.

Blutungseinträge verfassen

11 Quantifizierung mittels Piktogramm

Wenn du dich für die Hygieneproduktmarke „ALWAYS Ultra und / oder o.b.® ProComfort®“ entschieden hast, kannst du täglich mehrere Einträge machen. Deine tägliche Blutungsmenge wird durch die Eingabe des verwendeten Hygieneprodukts und dessen Größe sowie die Blutungsmenge auf Basis von Piktogrammen kalkuliert und quantifiziert. Dafür ist es wichtig, dass du jeden Hygieneproduktwechsel in die App eingibst.



Hinweis:

Um sicherzustellen, dass deine Angaben so genau wie möglich sind, empfiehlt es sich den Eintrag direkt nach dem Wechsel vorzunehmen.

Zu jedem der einzelnen Schritte des Eingabeprozess kannst du zusätzliche Informationen erhalten. Diese findest du unter dem Informationsbutton, der sich neben der Frage befindet (Abbildung 5).

Wenn du das Info-Symbol antippst, öffnet sich ein Pop-up mit weiteren Informationen zu dem aktuellen Screen. Du kannst das Pop-up schließen, indem du auf den Ok-Button tippst.

Du kannst mithilfe des Buttons in der unteren rechten Ecke auf den nächsten Screen wechseln. Durch Verwendung des Buttons in der oberen linken Ecke kannst du zurück auf den vorherigen Screen navigieren.



Achtung:

Wenn du auf einen vorherigen Screen zurück navigierst, werden deine aktuellen Einstellungen nicht gespeichert.



Hinweis:

Sobald du einen Eintrag verfasst hast, merkt sich die App die Eingabe des zuletzt verwendeten Hygieneprodukts sowie dessen Größe und verwendet diese Eingaben für den nächsten Eintrag als Vorauswahl.

11.1 Piktogramm-Eintrag – Eintrag hinzufügen

Um einen Piktogramm-Eintrag hinzuzufügen, tippe auf den „Blutung“ Button auf dem Startbildschirm (Abbildung 19). Du startest dadurch den Eingabeprozess.

11.1.1 Datum auswählen

Im ersten Schritt jedes Eintrags fordert FlowCyclo dich auf, den Tag auszuwählen, für den du eine Blutung eintragen möchtest (Abbildung 23). Wie zuvor öffnet sich dazu ein Kalender (Android) oder ein Datums-Picker (iOS) mit welchem du das Datum für den Eintrag auswählen kannst. Erst wenn du einen Tag ausgewählt hast, kannst du fortfahren.

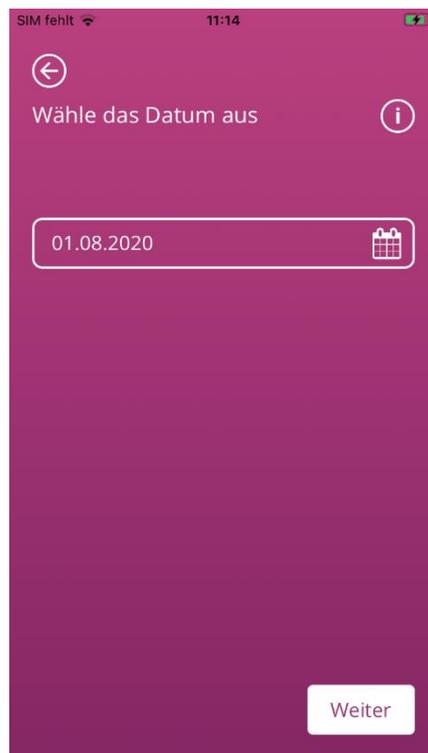


Abbildung 23 Datumsauswahl



Hinweis:

Du kannst nur Einträge für deinen aktuellen Zyklus vornehmen. Daher ist das frühestmögliche Datum, dass du auswählen kannst, der erste Tag deines aktuellen Zyklus.

11.1.2 Anzahl der Hygieneprodukte

Im zweiten Schritt wirst du gefragt, ob du eine oder zwei Hygieneprodukte verwendet hast (Abbildung 24).

Zwei Hygieneprodukte stellen die gleichzeitige Nutzung einer ALWAYS Ultra Binde und eines o.b.[®] ProComfort[®] Tampons dar.



Abbildung 24 Hygieneprodukte

11.1.3 Hygieneprodukt auswählen

In den darauffolgenden Screens wirst du nach dem Hygieneprodukt befragt, das du eintragen möchtest (Abbildung 25). Hier wählst du das Hygieneprodukt aus, das du gerade gewechselt hast und für das du einen Eintrag vornehmen möchtest.

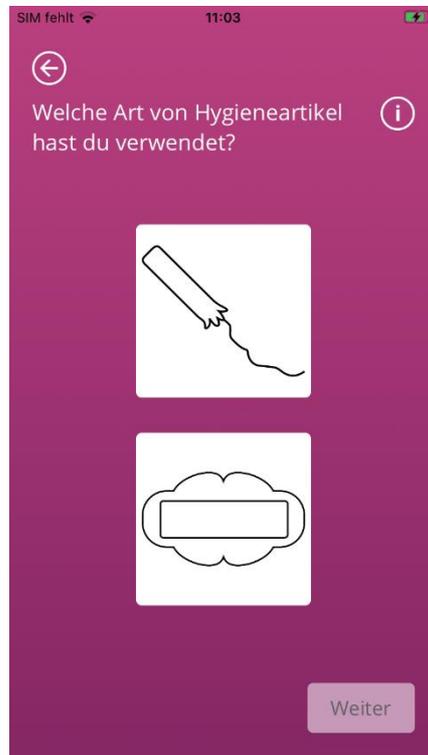


Abbildung 25 Hygieneprodukt – Größe



Hinweis:

Wenn du zwei Hygieneprodukte eingeben möchtest, wähle bitte zunächst ein Hygieneprodukt aus. Sobald du dieses eingetragen hast, wird automatisch der Vorgang für das zuvor nicht ausgewählte Produkt gestartet. Du kannst hier nur Einträge für zwei unterschiedliche Hygieneprodukte eingeben, die du gleichzeitig verwendet hast.

Hast du zwei ALWAYS Ultra Binden gleichzeitig verwendet, erstelle dazu bitte zwei unterschiedliche Einträge.

Die Verwendung von zwei o.b.[®] ProComfort[®] Tampons gleichzeitig wird von FlowCyclo nicht unterstützt.

11.1.4 Hygieneprodukt – Größe auswählen

Je nachdem welches Hygieneprodukt du zuvor ausgewählt hast, hast du die Auswahl aus verschiedenen Hygieneproduktgrößen zu wählen. Du kannst jeweils nur eine Produktgröße auswählen, um diese einzutragen.

Wenn du zuvor einen „o.b.® ProComfort®“ Tampon ausgewählt hast, bekommst du die vier Produktgrößen zur Auswahl gestellt, die in Abbildung 26 zu sehen sind.

Bei einer „ALWAYS Ultra“ Binde hast du die Wahl zwischen drei verschiedenen Produktgrößen, wie in Abbildung 27 dargestellt.

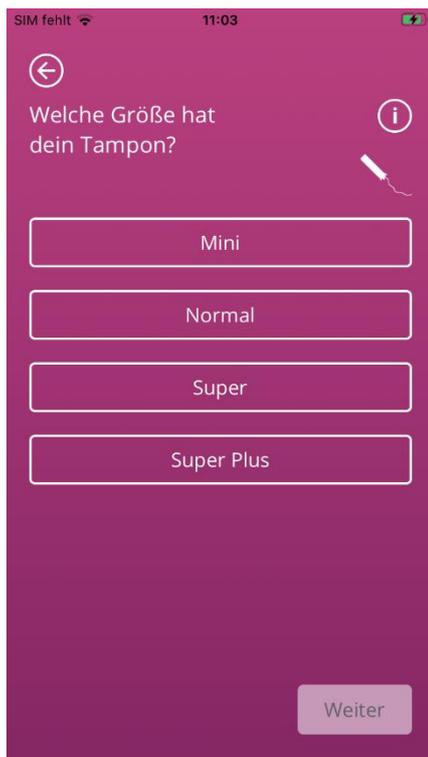


Abbildung 26 Hygieneproduktgrößen – o.b.® ProComfort® Tampon

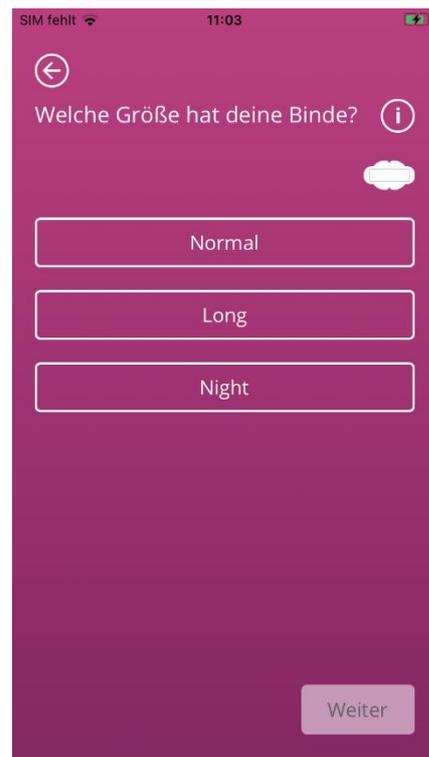


Abbildung 27 Hygieneproduktgrößen – ALWAYS Ultra Binde

Wähle bitte die Größe deines verwendeten Hygieneprodukts aus.



Hinweis:

Die Angabe, um welche Produktgröße es sich bei deinem verwendeten Hygieneprodukt handelt, findest du in der Regel auf der Verpackung des Produkts.

11.1.5 Piktogrammauswahl

11.1.5.1 Piktogrammauswahl – ALWAYS Ultra Binde

Wenn du eine Binde der Marke „ALWAYS Ultra“ ausgewählt hast, werden dir nach der Auswahl einer Produktgröße sechs unterschiedliche Piktogramme angezeigt (Abbildung 28). Diese stellen ebenfalls unterschiedliche Blutungsintensitäten dar. Drehe deine Binde auf die Rückseite, vergleiche dein verwendetes Hygieneprodukt mit den Piktogrammen und wähle das Piktogramm aus, dass deinem Hygieneprodukt am ähnlichsten sieht.

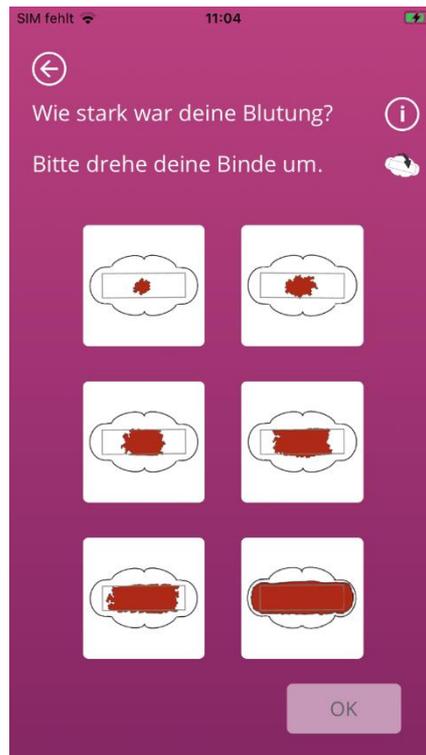


Abbildung 28 Piktogramme – ALWAYS Ultra Binde



Hinweis:

Wenn du eine ALWAYS Ultra Binde verwendest, ist es wichtig diese vor dem Abgleich mit den Piktogrammen umzudrehen. Es ist wichtig, dass du die **Rückseite der Binde** zum Abgleich verwendest, da es andernfalls zu Ungenauigkeiten kommen kann.

Nach der Auswahl eines Piktogramms kannst du die Eintragung abschließen, indem du deine Eingaben bestätigst.

Du gelangst zurück zum Startbildschirm und kannst deinen Eintrag bzw. deine Einträge in der Liste auf dem Startbildschirm sehen. Des Weiteren siehst du den Anstieg der Wellen, die die gesamten Blutungsmenge des aktuellen Zyklus darstellen. Der Milliliter-Wert, den du in der Skala auf der linken Seite sehen kannst, ergibt sich aus der Aufsummierung deiner quantifizierten Einträge.



Achtung:

Du kannst ohne Begrenzung Einträge rückwirkend vornehmen, indem du ein vergangenes Datum auswählst. Beachte aber, dass rückwirkend aus deiner Erinnerung eingetragene Blutungsmengen ungenau sein können und damit die Richtigkeit deiner Kalkulation beeinflusst werden kann.

11.1.5.2 Piktogrammauswahl – o.b.[®] ProComfort[®] Tampon

Wenn du einen o.b.[®] ProComfort[®] Tampon verwendet hast, und du diesen einträgst, werden dir nach der Auswahl einer Produktgröße vier verschiedene Piktogramme angezeigt, die verschiedene Blutungsintensitäten darstellen (Abbildung 29).

Bitte vergleiche dein verwendetes Hygieneprodukt mit den Piktogrammen und wähle das Piktogramm aus, das deinem Hygieneprodukt am ähnlichsten sieht.

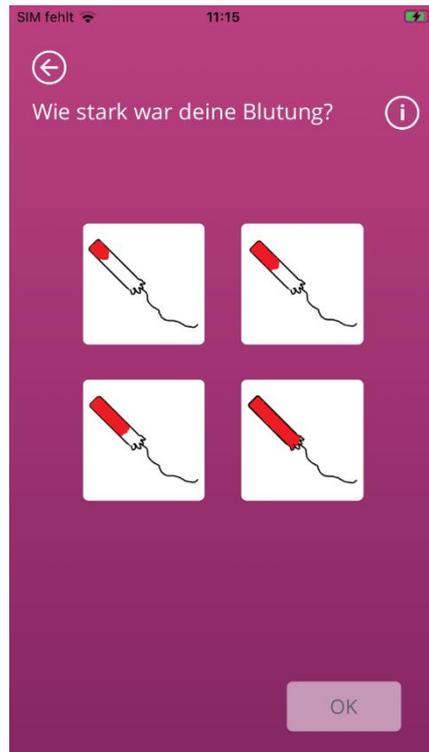


Abbildung 29 Piktogramme – o.b.® ProComfort® Tampon

Nach der Auswahl eines Piktogramms kannst du die Eintragung abschließen indem du deine Eingaben bestätigst.

Du gelangst zurück zum Startbildschirm und kannst deinen Eintrag bzw. deine Einträge in der Liste auf dem Startbildschirm sehen. Des Weiteren siehst du den Anstieg der Wellen, die die gesamte Blutungsmenge des aktuellen Zyklus darstellen. Der Milliliter-Wert, den du in der Skala auf der linken Seite sehen kannst, ergibt sich durch die Aufsummierung deiner quantifizierten Einträge.



Achtung:

Du kannst ohne Begrenzung Einträge rückwirkend vornehmen, indem du ein vergangenes Datum auswählst. Beachte aber, dass rückwirkend aus deiner Erinnerung eingetragene Blutungsmengen ungenau sein können und damit die Richtigkeit deiner Kalkulation beeinflusst werden kann.

11.1.6 Verwendung von zwei Hygieneprodukten

Wenn du zu Beginn des Eingabeprozess (Abbildung 24) zwei Hygieneprodukte zur Eintragung ausgewählt hast, wiederholt sich der eben durchlaufende Prozess ein zweites Mal mit dem bisher noch nicht eingetragenen Hygieneprodukt. Hast du auch dieses eingetragen, kannst du deine Eingaben bestätigen und den Vorgang beenden.

11.2 Piktogramm-Eintrag – Eintrag ändern

Alle gemachten Einträge der letzten 24 Stunden werden dir in der Liste (Abbildung 21) auf dem Startbildschirm angezeigt. Um einen der Einträge in der Liste zu bearbeiten, tippe auf das Bearbeitungssymbol (Abbildung 30) hinter dem gewünschten Eintrag.



Abbildung 30 Bearbeitungssymbol

Die Auswahl, die du bei der Eintragung getroffen hast, ist für dich hervorgehoben. Du durchläufst den Änderungsprozess genauso wie den Eingabeprozess und bestätigst am Ende deinen aktualisierten Eintrag. Du startest den Änderungsprozess mit der Auswahl des Hygieneprodukts, gefolgt von der Produktgröße und änderst abschließend das zuvor ausgewählte Piktogramm.



Hinweis:

Wenn du auch das Datum ändern möchtest, lösche den Eintrag wie im Folgenden beschrieben und lege einen neuen Eintrag an.



Hinweis:

Das Ändern von Einträgen ist zeitlich begrenzt nur innerhalb von 24 Stunden nach der Eintragung möglich. Nur Einträge, die in der Liste auf dem Startbildschirm aufgeführt werden, können geändert werden. Ist ein Eintrag nicht mehr in der Liste zu finden, ist dieser nicht mehr änderbar.

11.3 Piktogramm-Eintrag – Eintrag löschen

Um einen der Einträge aus der Liste zu löschen, tippe auf das Löschen-Symbol (Abbildung 31) hinter dem gewünschten Eintrag.



Abbildung 31 Löschen-Symbol

Daraufhin wirst du gebeten, den Lösch-Vorgang zu bestätigen. Wenn du dies tust, wird der ausgewählte Eintrag endgültig gelöscht.



Hinweis:

Das Löschen von Einträgen ist nur zeitlich begrenzt, innerhalb von 24 Stunden nach der Eintragung, möglich. Nur Einträge, die in der Liste auf dem Startbildschirm aufgeführt werden, können gelöscht werden. Ist ein Eintrag nicht mehr in der Liste zu finden, ist dieser nicht mehr löscherbar. Einen gelöschten Eintrag kannst du nicht wiederherstellen.

12 Blutungstagebuch

Wenn du dich für die Hygieneproduktmarke „Andere Produkte“ entschieden hast, wird deine tägliche Blutungsmenge durch ein Blutungstagebuch kalkuliert und quantifiziert. Du gibst dazu einmal am Tag deine Blutungsintensität des gesamten Tages ein. Dazu benötigt die App die Angabe des Tages, für den du einen Eintrag verfassen möchtest und die Blutungsintensität des ausgewählten Tages.

Zu jedem der einzelnen Schritte des Eintrags kannst du zusätzliche Informationen erhalten. Diese findest du unter dem Informationsbutton, der sich neben dem Fortschrittsbalken befindet (Abbildung 5).

Wenn du dieses Symbol antippst, öffnet sich ein Pop-up mit weiteren Informationen zu dem aktuellen Screen. Du kannst das Pop-up schließen, indem du auf den Ok-Button tippst.

Du kannst mithilfe des Buttons in der unteren rechten Ecke auf den nächsten Screen wechseln. Durch Verwendung des Buttons in der oberen linken Ecke kannst du zurück auf den vorherigen Screen navigieren.

12.1 Blutungstagebuch – Eintrag hinzufügen

Um einen Eintrag zu deinem Blutungstagebuch hinzuzufügen, tippe auf den „Blutung“ Button auf dem Startbildschirm (Abbildung 19). Du startest dadurch den Eingabeprozess.

12.1.1 Datum auswählen

Im ersten Schritt jedes Eintrags fordert FlowCyclo dich auf, den Tag auszuwählen, für den du die Blutungsintensität eintragen möchtest (Abbildung 32). Wie zuvor öffnet sich dazu ein Kalender (Android) oder ein Datums-Picker (iOS), bei dem du das Datum für den Eintrag auswählen kannst. Erst wenn du einen Tag ausgewählt hast, kannst du fortfahren.

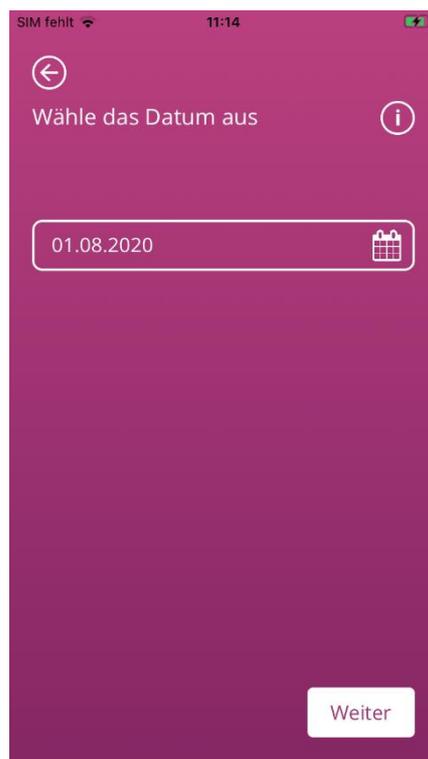


Abbildung 32 Datumsauswahl

12.1.2 Blutungsintensität auswählen

Im nächsten Schritt wirst du nach der Blutungsintensität des ausgewählten Tages gefragt. Die Blutungsintensität beschreibt die Gesamtstärke aller Blutungen, die im Verlauf des Tages aufgetreten sind. Dir stehen fünf verschiedene Blutungsintensitäten zur Auswahl, die du Abbildung 33 entnehmen kannst.



Abbildung 33 Blutungsintensität

Wähle bitte die Intensität aus, die deinen Blutungen des gewählten Tages entspricht. Du kannst nur eine Blutungsintensität pro Tag auswählen.

Hast du eine Blutungsintensität ausgewählt, kannst du die Eintragung mit dem Button in der unteren rechten Ecke bestätigen.

Du gelangst zurück zum Startbildschirm und kannst deinen Eintrag in der Liste auf dem Startbildschirm sehen. In der Liste auf deinem Startbildschirm kannst du alle Einträge, die du in den letzten 24 Stunden hinzugefügt oder bearbeitet hast, sehen. Alle Einträge, die dir in dieser Liste angezeigt werden, kannst du bearbeiten oder löschen.

Des Weiteren siehst du den Anstieg der Wellen, welche die gesamte Blutungsmenge des aktuellen Zyklus darstellen. Der Milliliter-Wert, den du in der Skala auf der linken Seite sehen kannst, ergibt sich aus der Aufsummierung deiner quantifizierten Einträge.

**Achtung:**

Du kannst ohne Begrenzung Einträge rückwirkend vornehmen. Beachte aber, dass rückwirkend aus deiner Erinnerung eingetragene Blutungsmengen ungenau sein können und damit die Richtigkeit deiner Kalkulation beeinflusst werden kann.

**Hinweis:**

Du kannst pro Tag nur eine Blutungsintensität auswählen. Diese Intensität entspricht dann deiner Blutungsmenge des ausgewählten Tages. Wenn du einen erneuten Eintrag für einen Tag machen willst, für den bereits ein Eintrag vorhanden ist, erscheint ein Pop-up mit einer Rückfrage, ob du den Eintrag für diesen Tag überschreiben möchtest. Wenn du dies bestätigst, wird der Eintrag des ausgewählten Tages durch den neuen Eintrag überschrieben.

12.2 Blutungstagebuch – Eintrag ändern

Alle gemachten Einträge der letzten 24 Stunden werden dir in der Liste (Abbildung 21) auf dem Startbildschirm angezeigt. Um einen der Einträge in der Liste zu bearbeiten, tippe auf das Bearbeitungssymbol (Abbildung 34) hinter dem gewünschten Eintrag.



Abbildung 34 Bearbeitungssymbol

Daraufhin gelangst du wieder in den Eingabeprozess und zur Auswahl der Blutungsintensität. Dort kannst du deinen Eintrag ändern, indem du eine andere Blutungsintensität selektierst und diese Auswahl speicherst. Der Eintrag wird aktualisiert und in der Liste auf dem Startbildschirm angezeigt.

12.3 Blutungstagebuch – Eintrag löschen

Um einen der Einträge in der Liste zu löschen, tippe auf das Löschen-Symbol (Abbildung 35) hinter dem gewünschten Eintrag.



Abbildung 35 Löschen-Symbol



Hinweis:

Das Löschen von Einträgen ist nur zeitlich begrenzt, innerhalb von 24 Stunden nach der Eintragung, möglich. Nur Einträge, die in der Liste auf dem Startbildschirm aufgeführt werden, können gelöscht werden. Ist ein Eintrag nicht mehr auf der Liste zu finden, ist dieser nicht mehr löscherbar. Einen gelöschten Eintrag kannst du nicht wiederherstellen.

13 Eintragen von Tagen ohne Blutungen

Wenn du feststellst, dass du an einem Tag oder für einen bestimmten Zeitraum keine Blutungen hattest, kannst du, unabhängig von deiner aktuellen Quantifizierungsmethode, dies ebenfalls in die FlowCyclo eintragen.

Um einen Zeitraum ohne Blutungen einzutragen, tippe auf den „Keine Blutung“-Button (Abbildung 20), der sich auf dem Startbildschirm befindet. Wenn du diesen antippst, wird der Zeitraum seit deinem letzten Eintrag bis zum Zeitpunkt, zu dem du den Button antippst, von der App als „Zeitraum ohne Blutungen“ markiert.

Wenn die Eintragung des Zeitraums ohne Blutungen erfolgreich war, ändert sich das Aussehen des Buttons, wie in Abbildung 36 zu sehen.



Abbildung 36 Keine Blutung Button - Bestätigung

Quantifizierung der Blutungsmenge

14 Quantifizierungsmethoden

Die Gesamtmenge deines Blutverlusts wird, je nachdem welche Hygieneprodukte du verwendest, unterschiedlich kalkuliert.



Hinweis:

Beide Quantifizierungsmethoden basieren auf wissenschaftlichen Untersuchungen. Die Quantifizierung anhand der Piktogramme kann dir jedoch genauere Werte liefern als die Einträge des Blutungstagebuchs. Um möglichst genaue Werte zu erhalten, ist es daher empfohlen die Quantifizierungsmethode der Piktogrammeinträge zu bevorzugen.

14.1 Quantifizierung der Piktogrammeinträge

Wenn du Hygieneprodukte der Marken ALWAYS Ultra oder o.b.[®] ProComfort[®] verwendest, wählst du ein Hygieneprodukt, sowie dessen Größe und das Piktogramm aus, das deinem verwendeten Hygieneprodukt nach dem Wechsel am ähnlichsten sieht.

FlowCyclo besitzt für jede Produktgröße und jedes Piktogramm einen validierten Wert. Dieser validierte Wert wird nach jedem Eintrag zu den vorherigen Werten, sofern vorhanden, aufsummiert und du erhältst den Gesamtwert deiner Blutungen eines Zyklus.

Weitere Informationen zu der Vorgehensweise der Eintragung findest du in Kapitel 11 Quantifizierung mittels Piktogramm.

14.2 Quantifizierung der Blutungstagebucheinträge

Wenn du „Andere Produkte“ verwendest, wählst du die Blutungsintensität für einen Tag.

FlowCyclo besitzt für jede Blutungsintensität einen validierten Wert. Dieser validierte Wert wird nach jedem Eintrag zu den vorherigen Werten, sofern vorhanden, aufsummiert und du erhältst den Gesamtwert deiner Blutungen eines Zyklus.

Weitere Informationen zu der Vorgehensweise der Eintragung findest du in Kapitel 12 Blutungstagebuch.

Dein Bericht

FlowCyclo stellt dir zur Auswertung deiner Daten einen Bericht zur Verfügung.

Der Bericht beinhaltet alle Daten, die du im Verlauf der Nutzung der App eingetragen hast. Dies umfasst neben den Einträgen zu deinem Blutverlust auch die Antworten des Fragebogens, den du bei der erstmaligen Nutzung von FlowCyclo beantwortet hast. Du kannst einen solchen Bericht jederzeit generieren, sobald du mindestens einen Eintrag vorgenommen hast.

Den Bericht kannst du zum Beispiel deinem Arzt bei deinem nächsten Termin vorlegen. Die quantifizierten Werte der App können deinem Arzt die Beurteilung des Blutverlusts während der Menstruation erleichtern und möglicherweise Hinweise auf Menorrhagie geben.

15 Dein Bericht

15.1 „Dein Bericht“ aufrufen

Auf den Bericht kannst du über den Menüpunkt „Dein Bericht“ zugreifen (Abbildung 4).

Wenn du auf den Menüpunkt „Dein Bericht“ tippst, wirst du auf die Berichtserstellung weitergeleitet.

Auf dem „Dein Bericht“ Screen siehst du zunächst eine beispielhafte Darstellung des Berichts (Abbildung 37). Darunter befindet sich ein Button, um den Bericht zu generieren.



Abbildung 37 Beispielbericht

15.2 Bericht generieren

Um einen Bericht zu generieren, tippe auf den Button „Bericht generieren“, den du unterhalb der Beispieldarstellung findest. Die App generiert daraufhin einen PDF-Bericht aus deinen Daten. Es werden automatisch Berichte für alle deine bisher gepflegten Menstruationszyklen generiert. Pro Zyklus wird ein einseitiger Bericht erstellt, welche in einer PDF-Datei zusammengefasst werden. Die Berichte sind dabei nach Datum aufsteigend sortiert, das heißt, dass dir der Bericht deines aktuellen Zyklus an erster Stelle angezeigt wird.

Wenn FlowCyclo deinen Bericht generiert hat, wird dir die Standardauswahl deines Smartphones zum Öffnen von PDF-Dateien angezeigt. Dort kannst du deine bevorzugte App auswählen, mit der du den PDF-Bericht öffnen möchtest.

15.3 Bericht – Inhalt

15.3.1 Fragebogen Parameter

Die App zeigt dir im oberen Bereich des Berichts deine Angaben, die du bei der erstmaligen Benutzung der FlowCyclo gemacht hast, sowie den Beginn und das Ende des im Berichts dargestellten Zyklus (Abbildung 38).

Deine persönlichen Daten:

Übliche Länge des Menstruationszyklus:	21-35 Tage	Übliche Dauer der Monatsblutung:	4 Tage
Monatsblutung zu Beginn der Einträge:	Nein	Verhütungsmethode:	Kondom,
Erster Tag des Menstruationszyklus:	01.08.2020	Pille	
Letzter Tag des Menstruationszyklus:	-		

Abbildung 38 Fragebogen Parameter

15.3.2 Zusammenfassung

Die Zusammenfassung deiner Daten ist abhängig von der Quantifizierungsmethode, die du aufgrund deines verwendeten Hygieneprodukts gewählt hast.

15.3.2.1 Zusammenfassung - Quantifizierung mittels Piktogramm

Wenn du deinen Zyklus mittels Piktogrammen quantifiziert hast, werden dir in der Zusammenfassung (Abbildung 39) verschiedene Werte angezeigt.

Deine Zusammenfassung:

Gesamtvolumen*:	86 ml	Tampons	8	Binden	5	Hygieneartikel	13
-----------------	-------	---------	---	--------	---	----------------	----

Dein Diagramm:

Tampon Binde
 Gesamtvolumen* Grenzwert: 80 ml

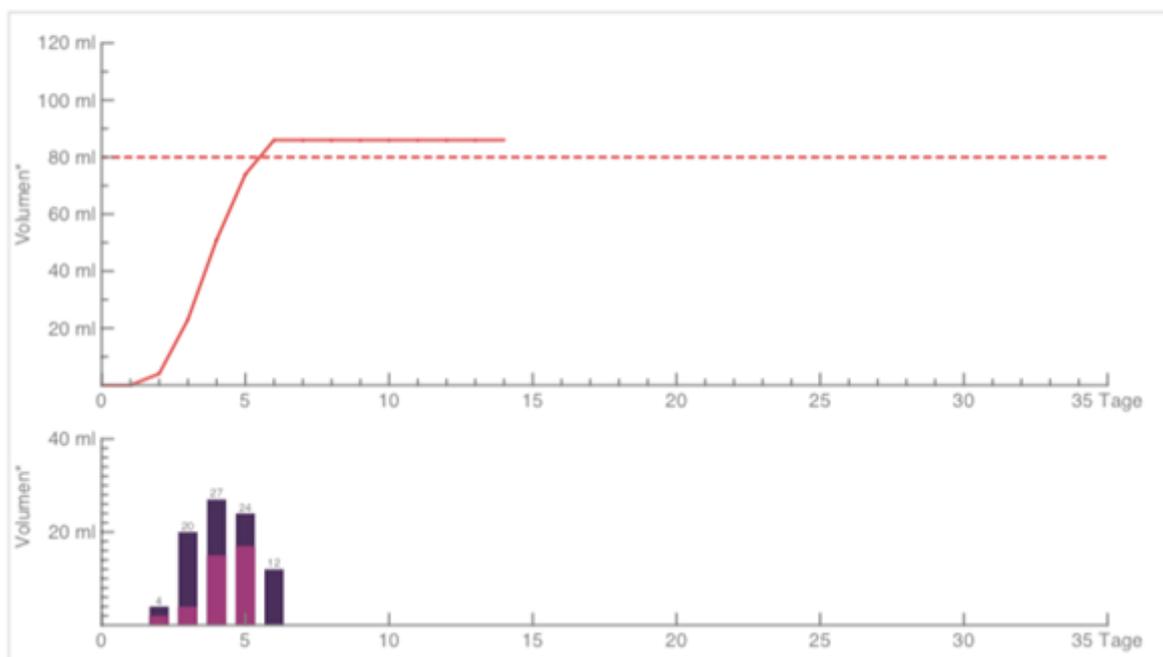


Abbildung 39 Zusammenfassung - Quantifizierung mittels Piktogramm

Zum einen kannst du die Gesamtblutungsmenge deines Zyklus in der Zusammenfassung erkennen. Dahinter siehst du ebenfalls die Gesamtanzahl der von dir verwendeten Hygieneartikel, sowie die Anzahl der insgesamt verwendeten Hygieneartikel (Abbildung 40).

Deine Zusammenfassung:



Abbildung 40 Gesamtwerte - Quantifizierung mittels Piktogramm

Die darunter stehenden Grafiken stellen den Verlauf sowie die Verteilung der Blutungstage während deines Zyklus dar. Du kannst der Legende (Abbildung 41) entnehmen wofür die einzelnen Angaben stehen.

Dein Diagramm:



Abbildung 41 Legende - Quantifizierung mittels Piktogramm

Die erste der beiden Grafiken stellt die Gesamtblutungsmenge im Verlauf deines Zyklus dar (Abbildung 42). Die horizontale Achse gibt die Tage des Zyklus und die vertikale Achse die Blutungsmenge in Milliliter an.

Die gestrichelte Linie zeigt dir den 80 ml-Grenzwert an, ab dem der monatliche Blutverlust als hoch kategorisiert wird. Die rote Verlaufskurve stellt deinen Blutverlust über einen Zyklus dar.

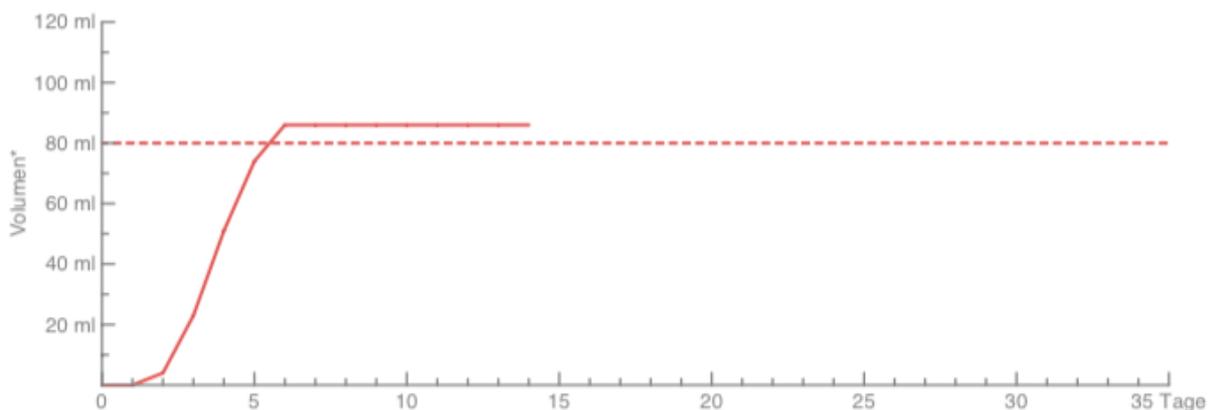


Abbildung 42 Verlaufskurve - Quantifizierung mittels Piktogramm

Der unteren Grafik kannst du deine tägliche Blutungsmenge in Verbindung mit dem jeweils verwendeten Hygieneprodukt entnehmen (Abbildung 43). Die horizontale Achse gibt die Tage des Zyklus und die vertikale Achse die Blutungsmenge in Milliliter an.

Die dunklere Farbe stellt dabei, wie in der Legende beschrieben, die quantifizierte Blutungsmenge der o.b.® ProComfort® Tampons, die hellere Farbe der Blutungsmenge, die anhand von den ALWAYS Ultra Binden quantifizierte Menge dar.

Die darüberstehende Zahl gibt den gerundeten Milliliter-Wert der Tages-Blutungsmenge an.

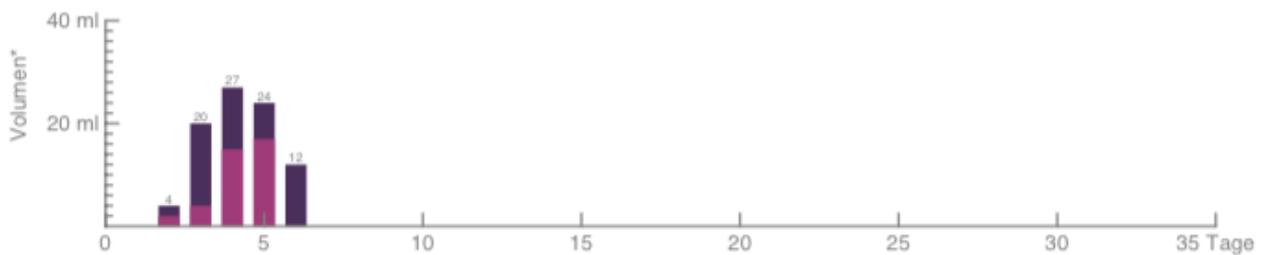


Abbildung 43 Blutungsmenge pro Tag

15.3.2.2 Zusammenfassung - Quantifizierung mittels Blutungstagebuch

Wenn du deinen Zyklus mittels Blutungstage quantifiziert hast, erhältst du die folgende Zusammenfassung (Abbildung 44):

Deine Zusammenfassung:

Gesamtvolumen: 88 ml

Dein Diagramm:

Tage mit ■ Schmierblutung ■ Leicht ■ Mäßig ■ Stark ■ Sehr stark
— Gesamtvolumen - - - Grenzwert: 80 ml

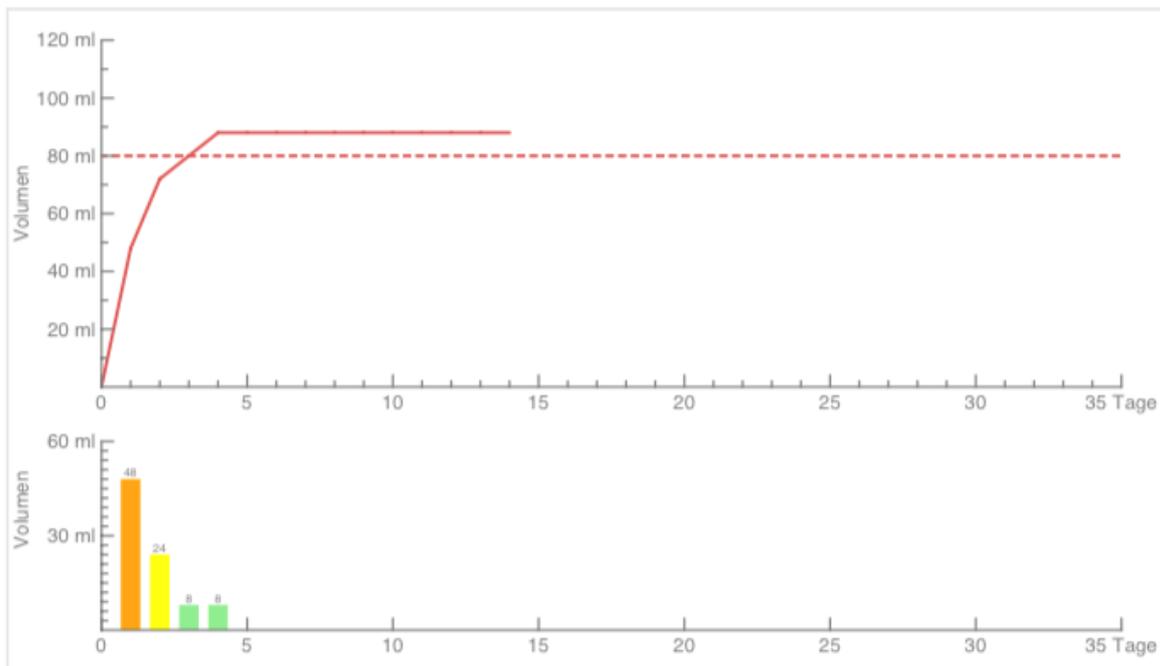


Abbildung 44 Zusammenfassung - Blutungstagebuch

Dir wird die Gesamtblutungsmenge deines Zyklus in der Zusammenfassung angezeigt. Dahinter siehst du ebenfalls, welche Intensität du pro Tag ausgewählt hast (Abbildung 45/Abbildung 40).

Deine Zusammenfassung:

Gesamtvolumen: 88 ml

Abbildung 45 Gesamtwerte - Blutungstagebuch

Darunter folgen zwei Grafiken, die dir deinen Zyklus detaillierter darstellen.

Die erste der beiden Grafiken stellt die Gesamtblutungsmenge im Verlauf deines Zyklus dar (Abbildung 46). Die horizontale Achse gibt die Tage des Zyklus an, die vertikale Achse die Blutungsmenge in Millilitern.

Die gestrichelte Linie zeigt dir den 80 ml-Grenzwert an, ab dem der monatliche Blutverlust als hoch kategorisiert wird. Die rote Verlaufskurve stellt deinen Blutverlust über einen Zyklus dar.

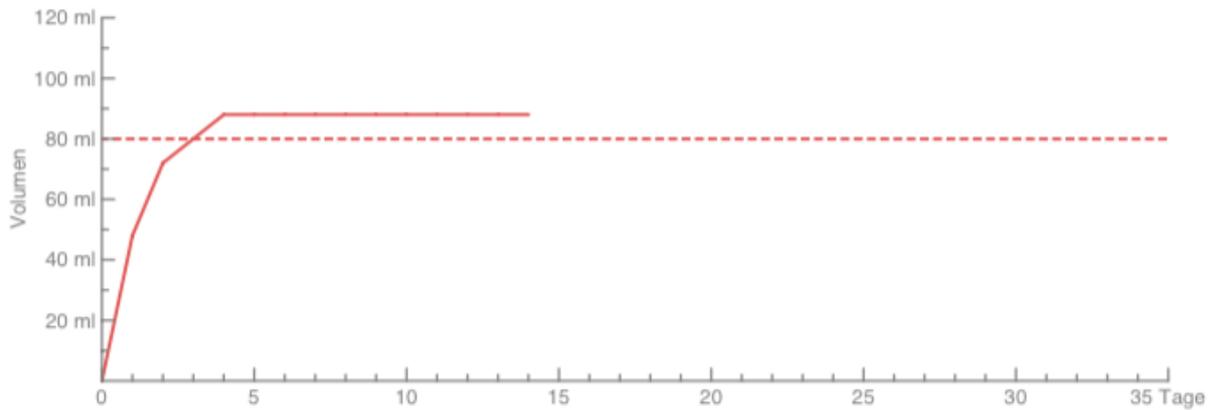


Abbildung 46 Verlaufskurve - Blutungstagebuch

Der unteren Grafik kannst du deine tägliche Blutungsmenge entnehmen (Abbildung 47). Die horizontale Achse gibt die Tage des Zyklus und die vertikale Achse die Blutungsmenge in Milliliter an.

Die darüberstehende Zahl gibt den gerundeten Milliliter-Wert der Tages-Blutungsmenge an.

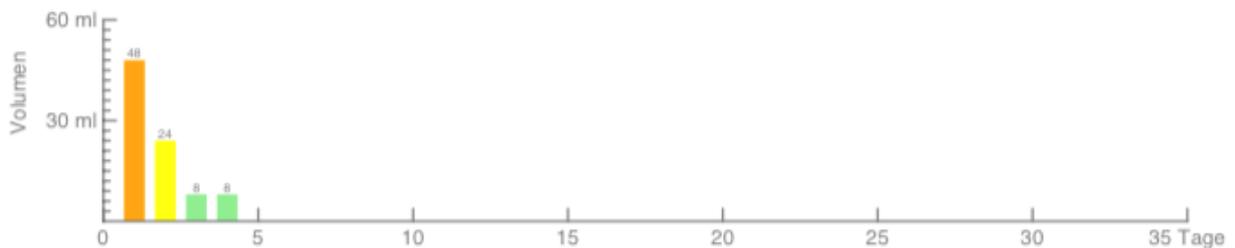


Abbildung 47 Blutungsmenge pro Tag

15.3.3 Ergebnisfeld

In dem Ergebnisfeld (Abbildung 48) wird dir ein Auswertungstext zu deinem persönlichen Blutungsverhalten innerhalb deines Zyklus angezeigt.

Dein Ergebnis:

Du hast eine Blutmenge von 80 ml überschritten, was als Indikator für starke Monatsblutungen gilt. Normalerweise beträgt der Blutverlust während einer Monatsblutung zwischen 30 und 40 ml. Dein Ergebnis muss kein Grund zur Sorge sein! Bitte besprich es offen mit deiner Frauenärztin/deinem Frauenarzt.

* Hinweis: Bitte beachte, dass die angezeigten Werte gerundet sind.

Abbildung 48 Ergebnisfeld

15.3.4 Kommentar-Feld

Im Kommentarfeld (Abbildung 49) kannst du auf dem ausgedruckten Bericht weitere Anmerkungen für deinen Arzt notieren.

Deine Notizen:

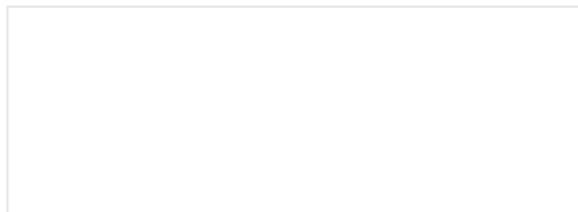
A large, empty rectangular text box with a thin grey border, intended for the user to enter their own notes or comments.

Abbildung 49 Kommentarfeld

Blutverlust von mehr als 80 ml

16 Überschreiten der 80 ml Grenze

Sobald du in einem Zyklus eine Blutungsmenge von 80 ml überschritten hast, wird FlowCyclo dich darauf hinweisen.

Du bekommst eine Meldung (Abbildung 50) auf dem Startbildschirm angezeigt, dass du mit deinem letzten Eintrag über 80 ml Blut während deiner aktuellen Menstruation verloren hast. Die Meldung erläutert dir die Bedeutung der Überschreitung der 80 ml.

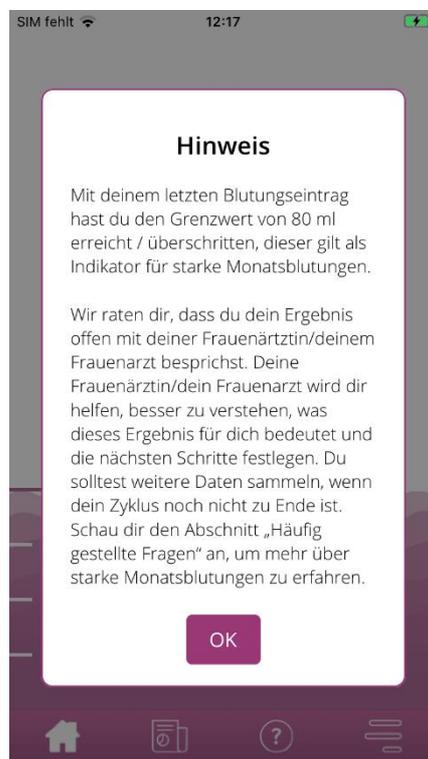


Abbildung 50 Meldung 80 ml

Du kannst das Pop-up schließen, indem du auf den Ok-Button tippst.

Nach dem Schließen der Meldung gelangst du auf den Startbildschirm, der dann analog zu Abbildung 51 die 80 ml Grenzüberschreitung darstellt. Zusätzlich kannst du deinen aktuellen Blutverlust und den genauen Milliliter-Wert erkennen.



Abbildung 51 Startbildschirm - 80 ml überschritten

Die weiße Linie mit der Aufschrift „80 ml“ zeigt dir den Wert an, ab dem der Blutverlust kritisch ist. Bei der Überschreitung dieses Wertes siehst du ebenfalls einen Informationsbutton. Wenn du diesen antippst, öffnet sich die Meldung, die zu dem Zeitpunkt der Überschreitung angezeigt wurde, erneut.



Hinweis:

Du kannst und sollst auch trotz der Überschreitung der 80 ml weiterhin Blutungen für den Zyklus eintragen. Nur wenn du alle Blutungen des Zyklus einträgst, kann die Kalkulation dem exakten Wert deines Blutverlusts entsprechen.

Beginn eines neuen Zyklus

17 Beginn eines neuen Zyklus

Anhand deiner Angaben, zu deiner Zykluslänge und Blutungsdauer, kalkuliert FlowCyclo den Beginn eines neuen Zyklus.

17.1 Zyklusstart bestätigen

Sobald du bei FlowCyclo den kalkulierten Beginn eines neuen Zyklus erreicht hast, wirst du von der App gefragt, ob du Blutungen hast, die zu einem neuen Zyklus gehören (Abbildung 52).



Abbildung 52 Beginn eines neuen Zyklus

Wenn du zum Zeitpunkt der Nachfrage noch keine Blutung hast, kannst du diese Frage verneinen. Die App wird dich dann in einem definierten Zeitrahmen erneut fragen, ob dein neuer Zyklus angefangen hat.

Erst wenn du den Beginn eines neuen Zyklus bestätigst, wird diese Nachfrage eingestellt und der vorherige Zyklus, sofern vorhanden, geschlossen. Der neue Zyklus wird erst durch deine Bestätigung

gestartet. Dadurch kannst du keine Änderungen oder Eintragungen mehr für den vorherigen Zyklus machen.

17.2 Erster Tag der Menstruation im neuen Zyklus

Wenn du den Beginn eines neuen Zyklus bestätigt hast, wirst du anschließend nach dem ersten Tag deiner Blutung befragt (Abbildung 53). Diesen gibst du, wie auch zuvor, über einen Kalender (Android) oder Datums-Picker (iOS) ein.

Bitte beachte, dass du kein Datum in der Zukunft auswählen kannst.



Abbildung 53 Beginn eines neuen Zyklus - Datum

17.3 Markenwahl für den neuen Zyklus

Hast du die beiden Fragen nach dem Zyklusbeginn und dem ersten Tag der Menstruation des neuen Zyklus beantwortet, ermöglicht dir FlowCyclo eine erneute Auswahl einer Marke deiner Hygieneprodukte für den neuen Zyklus zu treffen. Du kannst dich dabei nur für eine der beiden Produktmarken entscheiden. Die verwendeten Hygieneproduktmarken legen die Quantifizierungsmethode fest, welche für den Zyklus verwendet wird. Weitere Informationen dazu findest du in Kapitel 9 Wahl der Hygieneproduktmarke.



Hinweis:

Du kannst diese Entscheidung während eines andauernden Zyklus nicht ändern. Die aufgrund der Produktmarke verwendete Quantifizierungsmethode ist für einen kompletten Zyklus festgelegt. Du hast aber die Möglichkeit eine andere Produktmarke und damit auch eine andere Quantifizierungsmethode zu Beginn des nächsten Zyklus auszuwählen.

Unregelmäßiger Zyklus

18 Unregelmäßiger Zyklus

Bei der erstmaligen Nutzung FlowCyclo wirst du gefragt, wie viele Tage dein Zyklus dauert (8.4 Frage – Zykluslänge). Du hast hierbei die Wahl zwischen vier verschiedenen Antworten:

- < 21 Tage
- 21 – 35 Tage
- > 35 Tage
- Variabel / Unregelmäßig

Wenn du eine variable oder unregelmäßige Zykluslänge ausgewählt hast, wird die App dich auffordern 35 Tage lang alle deine Blutungen und blutungsfreien Tage einzugeben. Dadurch sollen alle auftretenden Blutungen deines unregelmäßigen Zyklus erfasst und auswertbar gemacht werden. Nach den 35 Tagen beginnt ein neuer Zeitraum, der erneut 35 Tage andauert, indem du weiterhin deine Blutungen eingeben kannst.

Wenn du eine Zykluslänge von weniger als 21 Tagen oder mehr als 35 Tagen ausgewählt hast, wird die App deinen Zyklus ähnlich behandeln wie einen unregelmäßigen Zyklus. Da eine Zykluslänge von weniger als 21 Tagen oder mehr als 35 Tagen ungewöhnlich ist, wird FlowCyclo versuchen so viele Blutungsdaten wie möglich von dir aufzuzeichnen.

Wenn du einen Zyklus von weniger als 21 Tagen hast, wird FlowCyclo dich auffordern alle deine Blutungen 35 Tage lang einzugeben. Wenn du 35 Tage lang deine Blutungsdaten eingibst, ist es möglich deinen Zyklus über seine vermeintliche Dauer hinaus aufzuzeichnen. Dies kann vor allem deinem Arzt wichtige Erkenntnisse über dein Blutungsverhalten ermöglichen.

Wenn du eine Zykluslänge von mehr als 35 Tagen hast und dies in der App angibst, wird die App deinen Zyklus trotzdem nach 35 Tagen beenden. Du wirst jedoch aufgefordert einen weiteren Zyklus in die App einzugeben. Du kannst weitere Zyklen von jeweils maximal 35 Tagen in die App eingeben. Durch die Erfassung von mehreren Zyklen kann dein Arzt wichtige Erkenntnisse über dein langfristiges Blutungsverhalten erhalten.

Benachrichtigungen

19 Benachrichtigungen

FlowCyclo zeigt dir verschiedene Benachrichtigungen an, um dich an das Eintragen deiner Blutungen zu erinnern. Du erhältst sowohl Benachrichtigungen nach dem Öffnen der App als auch System-Benachrichtigungen, wenn du die App geschlossen hast. Der Zweck der Benachrichtigungen ist es sicherzustellen, dass deine eingegebenen Daten vollständig und korrekt sind.

19.1 In-App Benachrichtigungen

FlowCyclo zeigt Ihnen zwei verschiedene Arten von Benachrichtigungen in der App an.

19.1.1 Fehlende Einträge

Die App erinnert dich, wenn du über einen längeren Zeitraum keine Einträge mehr gemacht hast, daran deine Blutungen in die App einzutragen.

Dafür wird dir beim Öffnen der App eine Benachrichtigung angezeigt. Du kannst die Benachrichtigung durch Tippen auf den Schließen Button schließen.

19.1.2 Beginn eines neuen Zyklus

Sobald die App den Beginn eines neuen Zyklus anhand deiner Eingaben kalkuliert hat, wird die App dir eine Benachrichtigung anzeigen. Diese wird dich fragen, ob dein neuer Zyklus bereits begonnen hat. Wenn du diese Frage durch Antippen des „Nein“-Buttons verneinst, wird sich die Benachrichtigung solange wiederholen, bis du den Beginn eines neuen Zyklus bestätigst.

Wenn du den Beginn des neuen Zyklus durch Antippen des „Ja“-Buttons bestätigst, bekommst du weitere Fragen zu dem ersten Tag deines neuen Zyklus und zu der Marke deiner Hygieneprodukte gestellt. Weitere Informationen über diesen Prozess kannst du in Kapitel 17 Beginn eines neuen Zyklus finden.

Wenn du eine Zykluslänge von weniger als 21 Tagen oder mehr als 35 Tagen oder eine unregelmäßige Zykluslänge angegeben hast, beendet die App deinen Zyklus automatisch nach 35 Tagen und startet einen neuen Zyklus. Du wirst hierbei nicht nach dem ersten Tag deiner Blutung gefragt. Du kannst jedoch die Marke deiner Hygieneprodukte zu Beginn jedes neuen Zyklus wählen.

19.2 System Benachrichtigungen

FlowCyclo zeigt dir verschiedene Benachrichtigungen außerhalb der App an, wenn du diese geschlossen hast.



Hinweis:

Unter Umständen können dir System Benachrichtigungen nicht angezeigt werden. Dies kann, abhängig von deinem Betriebssystem, unterschiedliche Ursachen haben.

Verwendest du ein Android Smartphone, kann es sein, dass nach einem Neustart Benachrichtigungen ausbleiben. Um die Benachrichtigungen erneut zu aktivieren, musst du einen Eintrag in der App verfassen. Anschließend werden dir die Benachrichtigungen wie zuvor angezeigt.

Verwendest du ein iOS Smartphone, musst du in den Einstellungen deines Geräts der App erlauben, Benachrichtigungen anzuzeigen. Solange du das nicht erlaubst, werden dir keine System-Benachrichtigungen außerhalb der App angezeigt.

19.2.1 Fehlende Einträge

Die App erinnert dich, wenn du über einen längeren Zeitraum keine Einträge mehr gemacht hast, deine Daten zu vervollständigen, auch wenn du die App gerade nicht geöffnet hast. Durch Antippen der Benachrichtigung gelangst du direkt in die App und kannst deine fehlenden Daten nachtragen.

19.2.2 Beginn eines neuen Zyklus

Sobald die App den Beginn eines neuen Zyklus anhand deiner Eingaben kalkuliert hat, wird die App dir eine System-Benachrichtigung anzeigen, wenn du die App aktuell nicht geöffnet hast.

Wenn du die System-Benachrichtigung antippst, öffnet sich die App und die Frage nach dem Beginn eines neuen Zyklus, wie in 17 Beginn eines neuen Zyklus und 19.1.2 Beginn eines neuen Zyklus erläutert, wird dir angezeigt.

FAQ

20 Häufig gestellte Fragen

Wenn du Fragen zum Thema Menstruationsblutungen, zu der App oder deren Funktionsweise hast, kannst du weitere Informationen dazu in der App abrufen.

Du kannst Informationen wie diese in den häufig gestellten Fragen finden. Die häufig gestellten Fragen können über den Menüpunkt „FAQ“ (Abbildung 4 Menü) abgerufen werden.

20.1 FAQ Kategorien

Wenn du auf den Menüpunkt „FAQ“ tippst, wirst du auf den dazugehörige FAQ-Screen (Abbildung 54) weitergeleitet. Auf diesem Screen befinden sich die aktuellen Fragen-Kategorien.



Abbildung 54 FAQ - Kategorien

Es stehen dir drei verschiedene Kategorien zur Auswahl, die jeweils verschiedene Fragen beinhalten. Um eine der Kategorien zu öffnen, tippe diese an.

20.2 FAQ Kategorien – Fragen

Wenn du eine Kategorie angetippt hast gelangst du zu dem jeweiligen Kategorie-Screen, der alle Fragen der ausgewählten Kategorie anzeigt, wie im Beispiel in Abbildung 55.

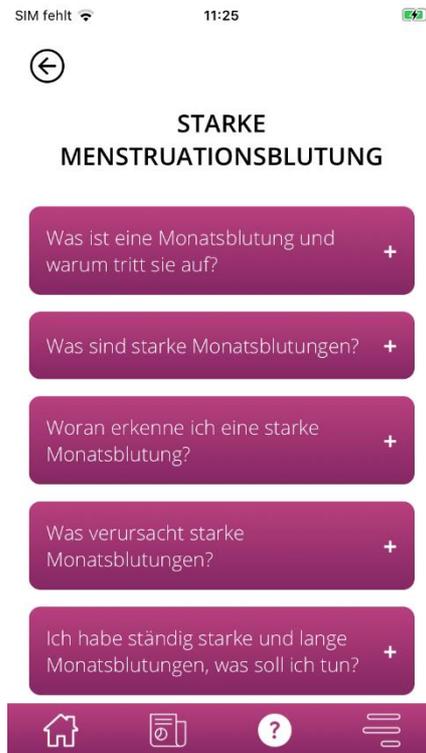


Abbildung 55 FAQ - Fragen

Möchtest du dir die Antwort zu einer Frage ansehen, kannst Du diese öffnen in dem Du die Frage antippst. Dadurch wird die Antwort zu der Frage geöffnet (Abbildung 56).

Durch erneutes Antippen der Frage schließt sich die Antwort wieder.

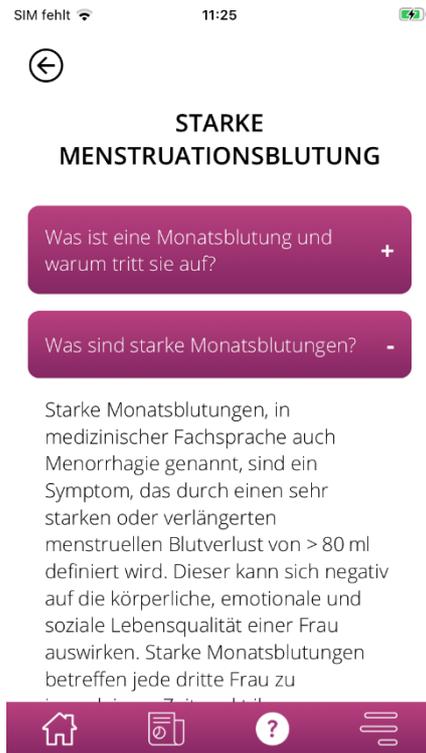


Abbildung 56 FAQ - Fragen und Antworten

Wenn du weitere Fragen hast, die dir in den häufig gestellten Fragen nicht beantwortet werden können, kannst du den technischen Support in Anspruch nehmen. Dieser wird im folgenden Kapitel erläutert.

Zusätzliche Informationen

21 Support

Die verschiedenen Support-Möglichkeiten kannst du aufrufen indem du, wie in Kapitel 6.3 Benutzerhandbuch beschrieben, den Menüpunkt „Support“ antippst.

Du gelangst dadurch auf den Support-Screen (Abbildung 6), auf dem dir alle Supportoptionen angezeigt werden, die die App anbietet.

21.1 E-Mail-Support

Wenn du eine Supportanfrage per E-Mail versenden möchtest, tippe auf dem Support-Screen die E-Mail-Adresse an (Abbildung 57). Die E-Mail-App deines Smartphones öffnet sich und du kannst eine Anfrage verfassen.

Schicke uns eine E-Mail:



FlowCyclo@bayoocare.com

Abbildung 57 E-Mail-Adresse

21.2 Hotline-Support

Wenn du eine Supportanfrage mit Hilfe der Support-Hotline klären möchtest, tippst du auf dem Support Screen die Hotline-Telefonnummer an (Abbildung 58). Die Telefon-App deines Smartphones öffnet sich und du kannst die Hotline anrufen.

FlowCyclo Technischen
Support anrufen:



[0800 627 3102](tel:08006273102)

Abbildung 58 Hotline - Telefonnummer

21.3 Gebrauchsanweisung

Unter dem Auswahlpunkt „Gebrauchsanweisung“ findest du die Anleitung zur Nutzung von FlowCyclo. Wenn du die Gebrauchsanweisung (Abbildung 59) antippst, wird dir die Standardauswahl deines Smartphones zum Öffnen von PDF-Dateien angezeigt. Dort kannst du deine bevorzugte App auswählen, in der du die PDF-Gebrauchsanweisung öffnen möchtest.

FlowCyclo App-Handbuch:



[Handbuch auf Deutsch anzeigen](#)

Abbildung 59 Gebrauchsanweisung

21.4 Feedback

Nachdem du mindestens einen kompletten Zyklus in FlowCyclo eingegeben hast, kannst du die App gerne bewerten, indem du Feedback gibst. Dazu tippst du auf die Feedbackoption, die dir angezeigt wird, sobald du einen Zyklus vervollständigt hast.



Hinweis:

Solange du noch keinen vollständigen Zyklus in FlowCyclo eingetragen hast, kannst du kein Feedback geben. Entsprechend wirst du keine Feedbackoption angezeigt bekommen.

Du wirst auf den Feedbackscreen weitergeleitet, auf dem dir verschiedene Fragen angezeigt werden, die du durch die Auswahl eines der Bewertungsicons bewerten kannst.



Hinweis:

Wenn du für den vorherigen Zyklus bereits ein Feedback gegeben hast, kannst du während des aktuellen Zyklus kein weiteres Feedback geben.

22 Rechtlicher Hinweis

Die verschiedenen rechtlichen Inhalte der App kannst du aufrufen, indem du den Menüpunkt „Rechtliche Hinweise“ antippst (Abbildung 4).

Du gelangst dadurch auf den Rechtliche Hinweise-Screen (Abbildung 60), auf dem dir die Datenschutzbestimmungen, die Nutzungsbedingungen sowie die Herstellerinformationen angezeigt werden, die die App anbietet.



Abbildung 60 Rechtliche Hinweise

22.1 Nutzungsbedingungen

Um die Nutzungsbedingungen zu lesen, tippe „Nutzungsbedingungen“ an. Dir wird die Standardauswahl deines Smartphones zum Öffnen von PDF-Dateien angezeigt. Dort kannst du deine bevorzugte App auswählen, in der du die PDF-Datei der Nutzungsbedingungen öffnen möchtest.

22.2 Datenschutzbestimmungen

Um die Datenschutzbestimmungen zu lesen, tippe „Datenschutzbestimmungen“ an. Dir wird die Standardauswahl Deines Smartphones zum Öffnen von PDF-Dateien angezeigt. Dort kannst du deine bevorzugte App auswählen, in der du die PDF-Datei der Datenschutzbestimmungen öffnen möchtest.

22.3 Herstellerinformationen

Die Herstellerinformationen enthalten die Informationen zum gesetzlichen Hersteller.