Användarmanual

BAYOOCARE MinSpiral-appen

Publiceringsdatum: 2021-05-07



Innehållsförteckning

1	Symboler	5
2	Förteckning över förkortningar och definitioner	6
3	Introduktion	7
3.1	Juridisk tillverkare	7
3.2	Omfattning	7
3.3	Kontraindikationer	7
4	Förväntad klinisk nytta	8
5	Försiktighetsåtgärder/säkerhetsinstruktioner	9
6	Snabbstart	10
6.1	Appikon	10
6.2	Välkomstskärm	10
6.3	Meny och verktygsfält	11
6.4	Huvudnavigering	12
6.5	Allmänna varningar	13
6.6	Informationsskärmar	14
6.7	Popup-fönster	14
6.8	Användarvillkor	15
6.9	Sekretessinformation	15
7	Förstagångsanvändning	16
7.1	Kontroll av operativsystem	16
7.2	Auktorisering	17
7.2.	1 Acceptera användarvillkoren	19
7.2.	2 Acceptera sekretessinformationen	19
7.3	Starta konfigurationsguiden	20
7.4	Alias	21
7.5	Introduktion till konfigurationen	22
7.6	Introduktionsvideor	23
7.7	Jämförelseuppgifter	24
7.7.	1 Födelsedatum	25
7.7.	2 Land	26
7.7.	3 Din kropp	27
7.7.	4 Tidigare preventivmedel	28
7.7.	5 Graviditeter och förlossningar	29
7.8	Insättningsdatum för hormonspiralen	30
7.9	Efter bekräftelse av insättningsdatum-skärmen	31

8	Exportera/importera uppgifter i appen	32
8.1	Exportera	
8.2	Importera	
8.2.1	I Importeringskanner	
8.2.2	2 Lyckad skanning	
8.2.3	3 Misslyckad skanning	
9 9	Startskärm	
9.1	Framstegsfält	
9.2	Veckokalender-skärm	
9.3	Månadskalender-skärm	
9.4	Så lägger du till eller redigerar blödningsmönster	
9.4.1	L Blödningsmönster före förutsägelse	
9.4.2	2 Blödningsmönster efter förutsägelse	
9.5	Förutsägelse	
9.5.1	Förutsättningar för en förutsägelse	
9.5.2	2 Förutsägelse utan utelämnade dagar	
9.5.3	3 Förutsägelse med utelämnade dagar	
9.5.4	Förutsägelse ej tillåten	
9.5.5	5 Be om en förutsägelse	
9.5.5	5.1 Steg 1	
9.5.5	5.2 Steg 2	
9.5.5	5.3 Steg 3	
10	Profilskärm	49
11	Inställningsskärm	51
11.1	Så skapar du en notis	
12	Notiser	
12.1	Systemnotiser	52
12.1	Interna annoticer	
12.2		52
122	1 Varningar om unngifter	53 54
12.2	 Varningar om appanvändning Varningar om appanvändning 	53 54 54
12.2 12.2 12.3	 .1 Varningar om uppgifter	53 54 54
12.2 12.2 12.3	 .1 Varningar om uppgifter	
12.2 12.2 12.3 13	 .1 Varningar om uppgifter	
12.2 12.2 12.3 13 14	 .1 Varningar om uppgifter	
12.2 12.2 12.3 13 14 15	 Varningar om uppgifter Varningar om appanvändning Påminnelser Din rapport Belöningar Media 	53 54 54 55 55 57 61 64
12.2 12.3 13 14 15 16	 1 Varningar om uppgifter	
12.2 12.3 13 14 15 16 16.1	 Varningar om uppgifter	53 54 54 55 55 57 61 64 65 66
12.2 12.3 13 14 15 16 16.1 16.2	 1 Varningar om uppgifter	
12.2 12.3 13 14 15 16.1 16.2 16.3	 1 Varningar om uppgifter	53 54 54 55 55 57 61 64 66 66 66 66
12.2 12.3 13 14 15 16.1 16.2 16.3 16.4	 Varningar om uppgifter	53 54 54 55 55 57 61 64
12.2 12.2 12.3 13 14 15 16 16.1 16.2 16.3 16.4 17	 Varningar om uppgifter	

17.2	Hotline	69
17.3	Användarmanual för appen	69
17.4	Användarmanual för hormonspiralen	69
17.5	Ge feedback	70
18	Juridiskt meddelande	73
18 18.1	Juridiskt meddelande Användarvillkor	73 73
18 18.1 18.2	Juridiskt meddelande Användarvillkor Sekretessinformation	73 73 74
18 18.1 18.2 18.3	Juridiskt meddelande Användarvillkor Sekretessinformation Utgivare	 73 73 74 74

1 Symboler



Följer relevanta EU-riktlinjer.

Följ instruktionerna!

Tillverkare av medicintekniska produkter

2 Förteckning över förkortningar och definitioner

Förkortning	Beskrivning
FTU	Förstagångsanvändning
IUS	Hormonspiral
IFU	Instruktioner för användning
OS	Operativsystem
Vanliga frågor	Vanliga frågor
арр	MinSpiral-appen
BMI	Body mass index – kroppsmasseindex
kg	Kilogram är en måttenhet som ingår i metersystemet

3 Introduktion

Detta dokument utgör en användarmanual som ska läsas innan användning av appen. Dessa instruktioner hjälper och vägleder användaren till korrekt användning och förståelse av funktionerna i appen.

3.1 Juridisk tillverkare

BAYOOCARE GmbH Europaplatz 5 64293 Darmstadt Tel +49 (0) 61 51 - 86 18 -0 e-postadress: info@bayoocare.com Webb: bayoocare.com

3.2 Omfattning

MinSpiral är en app som är utformad för personer med menscykler som använder eller planerar att använda en hormonspiral med levonorgestrel (LNG-IUS) som preventivmedel. Appen är avsedd för att följa användare på resan från förskrivning till insättning av spiral upp till tre månader därefter samt tillhandahålla utbildningsmaterial och möjlighet att förutsäga framtida blödningsmönster. Appen möjliggör dessutom registrering av ytterligare data upp till 270 dagar.

3.3 Kontraindikationer

MinSpiral är en app som är utformad för personer med menscykler som använder eller planerar att använda en hormonspiral med levonorgestrel (LNG-IUS) som preventivmedel. Det gör att appen inte är lämplig för:

- Män.
- Kvinnor som inte har fått förskrivning av eller inte använder en hormonspiral från BAYER AB.
- Kvinnor som lider av riklig menstruation (menorragi).

4 Förväntad klinisk nytta

Förändringar i blödningsprofil är vanligt förekommande bland användare av hormonspiral. Bristande medvetenhet om potentiella blödningsförändringar kan därför påverka användarnöjdheten och en fortsatt användning av metoden. Avsedd användning av appen börjar med förskrivning av hormonspiralen och avslutas helst med angivande av sannolik framtida blödningsprofil med hänsyn till intensitet och/eller regelbundenhet.

Appen är ett hjälpmedel för patientsupport eller ett digitalt stöd för kvinnor som använder Kyleena (19,5 mg levonorgestrel), Jaydess (13,5 mg levonorgestrel) och Mirena (52 mg levonorgestrel). Mål med appen:

- Följa med användaren från förskrivning till insättning av spiralen till och med minst 90 dagar efter insättning, vilket ger användaren nyttig information.
- Samla in engångsuppgifter som jämförelse och föra en löpande blödningsdagbok i minst 90 dagar efter insättning av hormonspiralen.
- Ge en förutsägelse av blödningsprofil med hänsyn till intensitet och regelbundenhet utifrån insamlade data.
- Beroende på geografisk plats, samla in data efter 90-dagarsperioden för att förbättra och validera förutsägelser i verklig miljö.
- Underlätta kommunikation med vårdgivare via en rapport med blödningsdagbok och förutsägelse.

Förutsägelsen är baserad på en AI-modell som tillhandahåller den mest sannolika blödningsprofilen efter insättning av hormonspiral. Om begärd information med jämförelseuppgifter och dagliga blödningsmönster inte anges innebär det att förutsägelsen inte kan tillhandahållas.

5 Försiktighetsåtgärder/säkerhetsins truktioner

MinSpiral-appen är en kliniskt validerad medicinteknisk produkt som följer riktlinjerna i direktiv 93/42/EEG eller dess tillämpning i nationell lagstiftning.

Förutsägelser av blödningsmönster valideras endast för följande hormonspiral:

- Kyleena (19,5 mg levonorgestrel)
- Jaydess (13,5 mg levonorgestrel)
- Mirena (52 mg levonorgestrel)

MinSpiral-appen får endast användas på validerade smarta telefoner och operativsystem.

Den aktuella versionen av MinSpiral-appen ska alltid användas.

MinSpiral-appen får inte modifieras 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 modifierade eller rootade smarta telefoner vid användning av appen, oavsett version av operativsystem.

6 Snabbstart

6.1 Appikon

Efter installation av appen ska det finnas en appikon på den smarta telefonen, som visas i figur 1.



Figur 1: Appikon

6.2 Välkomstskärm

Vid start av appen visas en välkomstskärm med namnet på appen, logotypen och den installerade versionen av mjukvaran samt uppgifter om tillverkaren (figur 2).



Figur 2: Välkomstskärm vid start av appen

6.3 Meny och verktygsfält

Meny-ikonen = visas längst ner till höger på varje huvudskärm.

Genom att trycka på = visas nio alternativ, där varje alternativ leder vidare till ett av följande avsnitt (figur 3):

- Profil
- Inställningar
- Upplåsta belöningar
- Din förutsägelse och rapport
- Vanliga frågor
- Support
- Juridiskt meddelande
- Påminnelser
- Media





Figur 3: Hamburgermeny

Vid åtkomst till avsnitten från huvudmenyn är även verktygsfältet synligt, som består av fyra knappar: Startskärm, upplåsta belöningar-skärm, kalenderskärm och menyikon.

6.4 Huvudnavigering

Du kan bara navigera vidare från en skärm till nästa. Appen medger inte att du går tillbaka till föregående skärm, med undantag för de skärmar som hör till jämförelseuppgifter. Alla dessa skärmar har en vit pil-knapp till vänster, som visas i figur 4.



Figur 4: Tillbaka-ikon

Genom att trycka på tillbaka-knappen från en bild med jämförelseuppgifter (utom åldersskärmen) kan du gå tillbaka till skärmen med föregående parametrar.

6.5 Allmänna varningar

Popup-varningar som den som visas i figur 5 ger dig information om eventuella problem med appen eller dina data.



Figur 5: Varningsmeddelande

Varningar förekommer i följande fall:

- Uppladdning och förvaring av appdata.
- Jämförelseuppgifter saknas.
- Blödningsdata saknas.
- Vid start av appen och när mobiltelefonens operativsystem inte stöds.

Popup-varningarna innehåller följande:

- En titel.
- Ett meddelande som beskriver det inträffade problemet.
- En eller två knappar med åtgärder som kan vidtas.

6.6 Informationsskärmar.

Framstegsfältet på startskärmen och alla skärmarna med jämförelseuppgifter har en vit informationsikon, som visas i figur 6.



Figur 6: Informationsikon

När man trycker på informationsikonen visas ett popup-fönster med detaljerad information om valt avsnitt.

Du kan stänga den här skärmen genom att trycka på informationsikonen en gång till.

6.7 Popup-fönster

Popup-fönster, som det som visas i figur 7, dyker upp i följande fall:

- När en påminnelse eller notis triggas.
- När en "belöning" låses upp eller tas emot.
- När motivationshöjande budskap förmedlas.
- När insättningsdatum är "dagens" eller bakåt i tiden och behöver bekräftas.
- När du kan bekräfta ditt insättningsdatum.
- När du får motivationshöjande budskap.
- När du får åtkomst till informationsskärmar.
- När du ger feedback om appen.
- När åtkomst ges till användarvillkoren.
- När åtkomst ges till sekretessinformationen.
- När samtycke för fortsatt användning krävs.

Datum för Kyleena insättning (i)		
Bekräftelse		
Det datum du valde är antingen idag eller tidigare. Vill du bekräfta detta datum?		
Nej Ja		
4 juni 2022		
Hoppa över Fortsätt		

Figur 7: Popup-meddelande

6.8 Användarvillkor

Användarvillkoren kan man läsa och ladda ned i PDF genom att trycka på den blå länken "Användarvillkor" på auktoriseringsskärmen (figur 10). Användarvillkoren tillhandahålls i enlighet med aktuell region och språk som angetts i telefonens inställningar. Om språket inte stöds, visas en engelsk version av användarvillkoren.

6.9 Sekretessinformation

Sekretessinformationen kan man läsa och ladda ned i PDF genom att trycka på den blå länken "Sekretessinformation" på auktoriseringsskärmen (figur 10). Sekretessinformationen tillhandahålls i enlighet med aktuell region och språk som angetts i telefonens inställningar. Om dessa inte stöds, visas en engelsk version av sekretessinformationen från Storbritannien.

7 Förstagångsbruk

7.1 Kontroll av operativsystem

Mobiltelefonens operativsystem kontrolleras varje gång appen körs igång. Om operativsystemet inte stöds av appversionen får du ett meddelande om det via ett popup-fönster, som det följande.



Figur 8: Popup-meddelande

Om operativsystemet inte stöds på grund av att det är för nytt, kan appen ändå användas efter att du har givit ditt samtycke att du gör det på egen risk.



Om så är fallet kanske vissa funktioner inte fungerar som förväntat.

Om operativsystemet inte stöds på grund av att det är för gammalt, kan appen inte användas.

7.2 Auktorisering

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

Den första skärmen i guiden är auktoriseringsskärmen (figur 10).

Auktorisering är obligatoriskt. Innan du börjar använda appen måste du följa de här stegen:

- 1. Ange den fyrsiffriga auktoriseringskoden som du ska ha fått av din barnmorska/gynekolog.
- 2. Läs och acceptera användarvillkoren i sekretessinformationen.
- 3. Tryck på knappen "Lås upp".

Obs:

Om användarvillkoren eller sekretessinformationen inte accepteras genom att trycka på rätt reglage förblir knappen "Lås upp" inaktiverad.

Råd:

Vänligen läs användarvillkoren och sekretessinformationen innan du accepterar dem.

Om auktoriseringen lyckades, kommer denna skärm inte att visas igen nästa gång när du startar appen, och appen kommer att anses vara "upplåst".

Om ett fel uppstår kommer ett popup-meddelande som talar om för dig att angiven kod inte stämmer (figur 9).

Inloggningen misslyckades
Du har angett fel kod. Hitta koden på det patientinformationskort som du fått av din läkare.
ОК
Jag har läst och godkänner
Användarvillkor

Figur 9: Inloggning misslyckades





Figur 10: Auktoriseringsskärm

7.2.1 Acceptera användarvillkoren

För att fortsätta till nästa skärm måste du läsa igenom och acceptera användarvillkoren genom att trycka på den första växlingsknappen i figur 10. Användarvillkoren kan även laddas ned och läsas i PDF, genom att trycka på den blå länken "Användarvillkor".

7.2.2 Acceptera sekretessinformationen

För att fortsätta till nästa skärm måste du läsa igenom och acceptera sekretessinformationen genom att trycka på den andra växlingsknappen i figur 10. Datasekretessinformationen kan även laddas ned och läsas i PDF, genom att trycka på den blå länken "Sekretessinformation".

7.3 Starta konfigurationsguiden

Efter att auktoriseringen har lyckats ger guiden för förstagångsanvändare information om hormonspiralen och användningen av appen. Den börjar med konfigurationsskärmen (figur 11).

På den här skärmen kan man hoppa över konfigurationen för förstagångsanvändare genom att trycka på knappen "Hoppa över", som finns längst ner till vänster på skärmen. I så fall visas starta konfiguration-skärmen igen när appen körs nästa gång, annars kommer du till startskärmen. Du kan fylla i dina uppgifter senare genom att gå in på profil-avsnittet.

Start-knappen i figur 11 öppnar alias-skärmen (figur 12).



Figur 11: Starta konfiguration-skärmen

7.4 Alias

Alias-skärmen (figur 12) gör det möjligt för dig att ange ett användarnamn på max 15 tecken. Om det önskade användarnamnet har fler än 15 tecken trunkeras det till de första 15 tecknen.

Om textrutan för användarnamnet lämnas tom, eller om du vill ändra det du redan har angett, går det att ändra senare i profil-avsnittet. Fortsätt-knappen aktiveras i så fall, och du kan även hoppa över den här skärmen.

Hej, vad heter du?
max. 15 tecken
eller ett smeknamn för att anpassa din app-upplevelse.
Fortsätt

Fortsätt-knappen öppnar introduktionsskärmen (figur 13).

Figur 12: Alias-skärm



Figur 13: Introduktionsskärm

7.5 Introduktion till konfigurationen

Nästa skärm ger en kort introduktion med text om hur appen används.

Fortsätt-knappen öppnar videoskärmen (figur 14).

7.6 Introduktionsvideor

Denna skärm innehåller ett mediaavsnitt med tre korta helskärmsvideor som ger en introduktion till användning av appen. Videorna kan öppnas i appen.

Den vita pilen i det övre högra hörnet av skärmen öppnar skärmen för att börja fylla i jämförelseuppgifter (figur 15).

Media



Om insättning av hormonspiral



g av hormonspiral Ta reda på hur en hormonspiral sätts in, hur lång tid det brukar ta och vad du kan förvänta dig under de första dagarna efter insättning.

Om din menscykel



Ta reda på hur din menscykel anpassar sig under de första månaderna med hormonspiral.

Om MinSpiral-appen



Ta reda på hur MinSpiral kan hjälpa dig med din hormonspiral, och upptäck alla funktioner.



Figur 14: Videoskärm

7.7 Jämförelseuppgifter

För att få en bättre förutsägelse av din framtida blödning behöver appen lite information om dig (jämförelseuppgifter). Här följer en enkät som består av 5 eller 6 steg, beroende på vilket land du har valt, och som börjar med skärmen för att börja fylla i jämförelseuppgifter (figur 15).

Du kan hoppa över enkäten för jämförelseuppgifter genom att helt enkelt trycka på knappen "Hoppa över". När du trycker på "Hoppa över", dirigeras du till skärmen med insättningsdatum.

Användaren kan även köra igång enkäten via profil-avsnittet i huvudmenyn. Via profil-skärmen kan du även ändra värden som du har angett för parametrarna. Varje skärm som relaterar till jämförelseuppgifter gör det möjligt för dig att gå tillbaka till föregående skärm i enkäten.

Först när du har slutfört enkäten blir du alltså belönad med en belöning. Belöningar för slutförda jämförelseuppgifter som behövs för framtida förutsägelser visas i avsnittet upplåsta belöningar. Du kan även visa den här belöning när du slutför dina jämförelseuppgifter vid ett senare tillfälle via profilavsnittet.

Alla skärmar som ingår i enkäten visar "stegsiffran" överst på skärmen, som visar hur långt du har kommit.



Figur 15: Skärm med första jämförelseuppgifter

7.7.1 Födelsedatum

.

Det här är första skärmen i enkäten. Du ombeds att fylla i ditt födelsedatum. Åldrar som stöds är mellan 16 och 60 år. Standarddatum är 2020-01-01.

Du kan få detaljerad information om hur parametern födelsedag påverkar förutsägelsen av din framtida blödning genom att trycka på informationsikonen.



Figur 16: Födelsedagsskärm

7.7.2 Land

För att förutsäga framtida blödning behöver appen även känna till ditt land. Om regionen som angetts i din mobiltelefon är bland dem som stöds, ställs landet in automatiskt.

Du kan få detaljerad information om hur parametern land påverkar förutsägelse av framtida blödning genom att trycka på informationsikonen.

Genom att trycka på tillbaka-knappen (vit pil) kan du gå tillbaka till åldersskärmen.

För att aktivera fortsätt-knappen och gå vidare till nästa skärm behöver du ange ett värde i väljaren.

\bigotimes	Steg 2/5	
	Ditt land	(j)
-[Sverige]—
		Fortsätt

Figur 17: Land-skärm

7.7.3 Din kropp

I den här skärmen ombeds du att ange din vikt, i kg, och din längd i cm. För att aktivera fortsättknappen och gå vidare till nästa skärm behöver du ange ett värde bland två väljare. Det finns inget på förhand valt värde.

Du kan få detaljerad information om hur parametern kroppsstorlek påverkar din framtida blödning genom att trycka på informationsikonen. Genom att trycka på tillbaka-knappen kan du gå tillbaka till land-skärmen.



Figur 18: Kroppsskärm

7.7.4 Tidigare preventivmedel

Appen behöver även få veta vilka preventivmedel som har använts tidigare. Minst ett alternativ måste väljas för att aktivera fortsätt-knappen och gå vidare till nästa skärm. Man kan välja mer än ett alternativ på den här skärmen, men dock ej vid val av "ingen metod".

Obs:

Om du redan har valt andra alternativ än "ingen metod" och du därefter väljer detta alternativ väljer du automatiskt bort de tidigare valda alternativen.

Ingen metod-alternativet kan inte användas i kombination med annat alternativ.

Du kan få detaljerad information om hur denna parameter påverkar förutsägelse av framtida blödning genom att trycka på informationsikonen.

Genom att trycka på tillbaka-knappen kan du gå tillbaka till skärmen "Din kropp".

E	Steg 4/5	
	Din tidigare preventivmetod	(i)
	Kombinerade p-piller	
	Mini-piller och mellanpiller	
(P-spruta)
(P-plåster)
(P-ring)
(Hormonspiral)
(Kopparspiral)
(P-stav)
	Kondom	
	Fortsätt	

Figur 19: Preventivmedelsskärm

7.7.5 Graviditeter och förlossningar

Den sista skärmen handlar om antal graviditeter och förlossningar. För att aktivera fortsätt-knappen och gå vidare till nästa skärm behöver båda parametrarna väljas.



Du kan få detaljerad information om hur denna parameter påverkar förutsägelse av framtida blödning genom att trycka på informationsikonen.

Genom att trycka på tillbaka-knappen (vit pil) kan du gå tillbaka till skärmen "Tidigare preventivmedel".



Figur 20: Graviditetsskärm

7.8 Insättningsdatum för hormonspiralen

Nästa skärm, efter enkäten med jämförelseuppgifter, är insättningsdatum.

För att få en förutsägelse av framtida blödning behöver appen få veta exakt datum när hormonspiralen sattes in. Du kan även ange ett datum bakåt, upp till max 90 dagar bakåt i tiden. I så fall ombeds du direkt via ett popup-fönster att bekräfta insättningsdatum eller ändra det genom att stänga popup-fönstret.

Dagens datum är förhandsvalt.

Det går även att hoppa över, gå tillbaka till eller redigera insättningsdatum via profil-avsnittet i huvudmenyn.

När insättningsdatum aktualiseras eller passeras blir användaren ombedd att bekräfta insättningsdatum eller välja ett annat datum.



Figur 21: Insättningsdatum-skärm

7.9 Efter bekräftelse av insättningsdatum-skärmen

Efter att ett insättningsdatum angetts och bekräftats visas följande skärm.



Figur 22: Efter bekräftelse av insättningsdatum-skärmen

Genom att trycka på knappen längst ner på skärmen kommer du vidare till startskärmen.

8 Exportera/importera uppgifter i appen

Appen ger dig möjlighet att överföra uppgifter i appen från en slutpunktsenhet till en annan. Båda slutpunktsenheterna måste ha MinSpiral-appen installerad. Appuppgifterna består av alla data som du har angett, såsom jämförelseuppgifter eller angivna blödningsmönster. Om en annan slutpunktsenhet ska användas kan exporteringsfunktionen användas för att överföra dina uppgifter.

8.1 Exportera

Om du klickar på menyikonen och väljer inställningar visar appen knappen för att exportera användaruppgifter till en annan enhet. När du klickar på "Exportera-knappen" börjas exporteringsprocessen.



Figur 23: Export-skärm

MinSpiral-appen krypterar automatiskt alla erforderliga uppgifter och överför dem till en server. Därefter genereras en unik QR-kod som visas av MinSpiral-appen. Denna QR-kod kan användas av en annan slutpunktsenhet för att importera alla relevanta användaruppgifter. Ljusstyrkan på den slutpunktsenhet som visar koden måste vara tillräckligt stark för att garantera QR-kodens synlighet.

En aktiv internetuppkoppling krävs för at exporteringsfunktionen ska fungera. Dina uppladdade uppgifter raderas efter att överföringen har genomförts, eller efter 24 timmar. Om uppgifterna i samma app ska överföras efter 24 timmar, eller någon annan överföring av samma uppgifter ska genomföras, måste du starta en ny exporteringsprocess.

8.2 Importera

För att använda appuppgifterna i den nuvarande slutpunktsenheten måste appen vara installerad. Efter att appen har startats, och innan du ombeds att ange jämförelseuppgifter, ger appen dig möjlighet att importera dina uppgifter. Klicka på "Importera-knappen" för att starta importeringsprocessen.



Figur 24: Import-skärm

Funktionen att importera uppgifter kan bara väljas innan några jämförelseuppgifter fylls i av användaren. För att importera uppgifterna igen måste appen avinstalleras och installeras på nytt, för att välja importeringsfunktionen efter att appen startats för första gången.

8.2.1 Importeringskanner

När importeringsprocessen börjas öppnar appen automatiskt enhetens kamera och använder den som en QR-kod-skanner. För att komma åt kameran måste du först tillåta appen att göra det. Du kan ändra detta i systeminställningarna på din enhet om du tidigare har stängt av den möjligheten.

Positionera din mobila enhet och kamera på ett sådant sätt att QR-koden syns i kameran. Hela QRkoden måste synas och det måste vara tillräckligt stark ljusstyrka på den slutpunktsenhet som visar koden för att koden ska kunna avläsas. Skanning genomförs automatiskt när kameran upptäcker en QR-kod. När skanningen antingen lyckades eller misslyckades ger appen feedback om detta. Om ingen feedback visas trots att kameran öppnades måste QR-koden synas i kameran och ljusstyrkan på den enheten som visar koden måste ökas.

8.2.2 Lyckad skanning

När QR-koden har rätt format och skannades av MinSpiral-appen laddas alla dina uppgifter automatiskt ner och införs i den lokala appen. Efteråt skickas du vidare till appens startskärm. Appen behöver inte startas om.



Figur 25: Skärmen "Lyckad skanning"

8.2.3 Misslyckad skanning

Det är möjligt att skanningen eller nedladdningen av uppgifter misslyckas. Detta kan bero på flera fel, till exempel att internetuppkopplingen inte fungerar, att uppgifterna inte hittas (t.ex. de har raderats efter 24 timmar) eller att QR-koden hade ett ogiltigt format. I dessa fall informerar appen dig om att felet uppstått.



Figur 26: Skärmen "Misslyckad skanning"

9 Startskärm

Startskärmen är appens huvudskärm. Hit kommer du varje gång du startar appen efter konfigurering.

Startskärmen (figur 27) består av tre avsnitt:

- Ett utdrag från veckokalendern
- Ett framstegsfält
- Ett knappfält



Figur 27: Startskärm
9.1 Framstegsfält

Framstegsfältet visar utveckling i förhållande till antal dagar som gått sedan ditt insättningsdatum och antal insamlade belöningar.

Varje dag blir en ny andel av cirkelsektorn blå med hänsyn tagen till din aktuella dagsiffra.

Tryck på informationsikonen så får du detaljerad information om framstegsfältet.

Obs:

Det här fältet uppdateras för efter att du har angett och bekräftat insättningsdatum för hormonspiralen. Om inget insättningsdatum har angetts eller bekräftats, så stannar siffran på 0.

I mitten av framstegsfältet hittar du en sammanfattning med följande:

- Din aktuella dagsiffra efter insättningdatum för hornomspiralen under 90-dagarsperioden.
- Antal upplåsta belöningar av tillgängligt antal totalt.

9.2 Veckokalender-skärm

Veckoutdraget med dagens datum i mitten visas överst på hemskärmen. Varje dag visas information relaterad till redan angivna blödningsmönster, förutsägelsedatum och eventuella belöningar.

Att svepa åt vänster eller höger är möjligt i veckoutdraget, med vissa undantag:

- Utan angivet insättningsdatum avaktiveras svep-funktionen åt höger och vänster, varpå endast nuvarande utdrag är synligt och dagens datum visas i mitten.
- När du kommer fram till veckan för insättningsdatum är det inte längre möjligt att svepa åt höger.
- Att svepa åt vänster på datum i framtiden är inte möjligt.
- När en eller flera dagar väljs utan angivet blödningsvärde.

Genom att välja en eller flera dagar från veckoutdraget kan du ange blödningsprofilen för de här dagarna.

0

Obs:

När du lägger till uppgifter för fler än en dag ska du vara så sanningsenlig som möjlig, eftersom det kan påverka din framtida förutsägelse.

Obs:

Att välja fler dagar är endast möjligt i nuvarande synligt veckoutdrag. Det är inte möjligt att svepa till veckor bakåt i tiden och behålla valda dagar.

Datum i framtiden går inte att välja, och de är dessutom gråmarkerade.

Skärmen belönings-ikon innebär att det är möjligt att få en belöning. Vänligen se villkoren för att få en belöning i kapitel 13 om belöningar.

9.3 Månadskalender-skärm

Månadskalender-skärmen (figur 28) visar nuvarande månad. Du kommer in på den via kalanderikonen på navigationsverktygsfältet via startskärmen. Med ett knapptryck öppnas kalendern i nuvarande månad. Varje dag visas information relaterad till redan angiven blödningsprofil, förutsägelsedatum och eventuella belöningar.

I det här fallet är svep-funktionen möjlig bakåt och framåt I tiden, utan begränsning.

Genom att välja en eller flera dagar från veckoutdraget kan du ange blödningsprofilen för de här dagarna.

Obs:

Att välja fler än ett datum är endast möjligt i nuvarande vald månad. Det är inte möjligt att svepa till annan månad eller behålla dagar från föregående månad.

Datum i framtiden går inte att välja, och de är dessutom gråmarkerade.

Skärmen belönings-ikon innebär att det är möjligt att få en belöning. Vänligen se villkoren för att få en belöning i kapitel 14 om belöningar.



Figur 28: Månadskalender-skärm

9.4 Så lägger du till eller redigerar blödningsmönster

Du kan lägga till eller redigera ett befintligt blödningsmönster genom att trycka på en eller flera dagar på samma gång i vecko- eller månadskalendern. När du väljer flera dagar på samma gång, anges samma valda blödningsmönster för alla valda dagar.

Tre mönster kan väljas:

- Ingen blödning
- Stänkblödning
- Blödning



Figur 29: Blödningsmönster på startskärm



Figur 30: Blödningsmönster på månadskalender-skärm

9.4.1 Blödningsmönster före förutsägelse

Ifall du inte får någon förutsägelse av framtida blödning kan du lägga till eller redigera blödningsmönster, förutsatt att du anger och bekräftar insättningsdatum. Valda dagar måste infalla mellan insättningsdatum och dagens datum.

9.4.2 Blödningsmönster efter förutsägelse

Ifall du inte får någon förutsägelse av framtida blödning och du har bekräftat appanvändningen efter mottagen förutsägelse, är det möjligt att lägga till eller redigera blödningsmönster mellan förutsägelsedatum och dagens datum.

9.5 Förutsägelse

Begäran om förutsägelse av framtida blödning beror på olika faktorer, som antal angivna blödningsmönster.

9.5.1 Förutsättningar för en förutsägelse

Du kan be om en förutsägelse, ifall följande villkor uppfylls utöver antal angivna blödningsmönster:

- Alla jämförelseuppgifter har angetts.
- Ingen tidigare förutsägelse har mottagits.
- Minst 90 dagar har gått sedan insättningsdatumet.

På den 90:e dagen efter bekräftat insättningdatum och blödningsmönster för detta datum har angetts, ska appen aktivera förutsägelse-knappen från startskärmen (figur 27).

9.5.2 Förutsägelse utan utelämnade dagar

Du kan be om en förutsägelse av framtida blödning, om villkoren i 4.5.1 uppfylls och en blödningsprofil anges för varje dag under 90-dagarsperioden efter insättningdatum.



Figur 31: Förutsägelse tillgänglig-skärm

9.5.3 Förutsägelse med utelämnade dagar

Du kan även be om en förutsägelse om några dagars blödningsmönster saknas, förutsatt att villkoren i 4.5.1 uppfylls och utelämnade mönster är max 2, men dock inte i följd, under en 30-dagarsperiod inom 90 dagar efter bekräftat insättningsdatum.

Appen ska meddela dig genom att visa ett popup-fönster, när villkoren är uppfyllda.

Du kan lägga in dagar som utelämnats genom att trycka på kontrollera-knappen och sedan be om en förutsägelse på nytt och följa hela arbetsflödet genom att trycka på förutsägelse-knappen på startskärmen (figur 27). Tryck på knappen "Fyll i luckor" så öppnas månadskalendern på månaden som har den första utelämnade uppgiften om blödning, med start från bekräftat insättningsdatum.

Du kan även be om en förutsägelse utan att lägga in dagar som utelämnats genom att trycka på förutsägelse-knappen i popup-fönstret.

Obs:

I ett sådant fall blir förutsägelsen inte så exakt som när alla uppgifter har angetts, och du kan inte ändra de redan inlagda uppgifterna i efterhand eller lägga till utelämnade uppgifter vid ett senare tillfälle.



Figur 32: Popup-fönster om utelämnad dag

9.5.4 Förutsägelse ej tillåten

När det har gått minst 90 dagar från bekräftat insättningsdatum och fler än två blödningsmönster utelämnats under en 30-dagarsperiod inom 90 dagar efter bekräftat insättningsdatum, eller om inget blödningsmönster angetts för två eller fler dagar i följd, visas ett popup-fönster där du kan lägga in utelämnade blödningsmönster genom att öppna månadskalendern i månaden med den första utelämnade blödningsuppgiften, med start från bekräftat insättningsdatum.



Figure 33: För många utelämnade uppgifter

9.5.5 Be om en förutsägelse

Om villkoren för att be om en förutsägelse har uppfyllts, kan du göra det genom att trycka på förutsägelse-knappen på startskärmen (figur 27).

9.5.5.1 Steg 1

Den här skärmen talar om för dig att du har uppnått målet. Du kan trycka på fortsätt-knappen för att gå till steg 2.



Figur 34: Förutsägelse, steg 1

9.5.5.2 Steg 2

Den här skärmen ger dig möjlighet att be om en förutsägelse, genom att trycka på knappen "Generera din förutsägelse".



Figur 35: Förutsägelse, steg 2

9.5.5.3 Steg 3

Den här skärmen visar din förutsägelse. Därefter kan du gå till startskärmen och trycka på fortsättknappen.



Figur 36: Förutsägelse, steg 3

När du har mottagit förutsägelsen går det inte längre att ändra 90-dagarsuppgifterna som använts som grund för förutsägelsen.

Förutsägelse-knappen förblir aktiverad och visar alltid mottagen förutsägelse i det här steget.

10 Profilskärm

Profilskärmen (figur 37) är tillgänglig i huvudmenyn av som du trycker på "Profil". Den består av tre avsnitt:

- Användarnamn
- Insättningsdatum
- Jämförelseuppgifter

Du kan ange eller ändra användarnamn genom att välja rätt textruta, ange eller ändra insättningsdatum (se 3.8) och ange eller ändra jämförelseuppgifter (tryck på pennikonen).

När du går in på jämförelseuppgifter startar hela enkäten på nytt med födelsedagsskärmen (figur 16). Om alla uppgifter redan har angetts, fylls de i automatiskt och fortsätt-knappen aktiveras på alla skärmar.



Obs:

Du måste gå igenom alla skärmarna i enkäten på nytt för att återigen få åtkomst till profilskärmen.

E) Profilal	ternativ	
	Ditt namn		
	max. 15 tecken	ø]
	Datum för insättni		
	2021-05-03	**	
	Inledande frågor	: <i>Ø</i>	
	Ditt födelsedatum	2000-01-01	
	Din kropp	67kg / 169cm	
	Ditt land	Sverige	
	Ditt tidigare preventivmedel	Kombinerade p-piller, Mini-piller och mellanpiller (endast med	
1	* ↔	#	

Figur 37: Profilskärm

11 Inställningsskärm

Inställningsskärmen (figur 38) är tillgänglig i huvudmenyn = om du trycker på "Inställningar".



Figur 38: Inställningsskärm

Den gör det möjligt för dig att ställa in tidpunkter för dagliga påminnelser om att ange blödningsmönster och överföra dina uppgifter till en annan app från en annan mobiltelefon.

11.1 Så skapar du en notis

Du kan ändra inställningar för påminnelser (kl. 21.00 som standard) utifrån tidsväljaren på skärmen. Påminnelsen kan inte avaktiveras, och notisen visas i mobilen varje dag, med start från bekräftat insättningsdatum fram till förutsägelsedagen enligt angivet klockslag på skärmen.

12 Notiser

Notiser kan vara påminnelser eller varningar som visas i popup-fönster i appen. En notis är i allmänhet utformat som ett popup-fönster med följande:

- En titel
- En text
- En knapp som stänger popup-fönstret

Appen kan visa systemnotiser och interna notiser.



Figur 39: Popup-påminnelse

12.1 Systemnotiser

Systemnotiser är påminnelser för:

- Uppföljning triggas efter 30 dagar från bekräftat insättningsdatum kl. 20.00.
- Planerad insättning av hormonspiral triggas 1 dag före planerat insättningsdatum kl. 20.30.
- Dagligt blödningsmönster triggas dagligen efter bekräftat insättningsdatum kl. 21.00.

Obs:

Det är möjligt att du inte kan se systemnotiser. Det kan bero på olika saker, som ditt operativsystem.

Om du har en android-smartphone visas kanske notiser inte efter omstart. För att aktivera notiser på nytt måste du skapa ett inlägg i appen som gör att notiser visas som tidigare.

Om du har en iOS-smartphone måste du tillåta att appen visar notiser i dina inställningar. Om du inte tillåter det här kan du inte se systemnotiserna utanför appen.

12.2 Interna appnotiser

Interna appnotiser är i allmänhet varningar om utelämnade uppgifter eller appanvändning. Sådana varningar visas vid start av appen eller hantering i förgrund. Du kan alltid lägga till dina utelämnade uppgifter eller stänga notisen.

0

Obs:

Utelämnade uppgifter kan leda till inkonsekvenser och att din förutsägelse inte lever upp till dina förväntningar vad gäller precision.

12.2.1 Varningar om uppgifter

De här varningarna talar om för dig att du har utelämnade uppgifter eller att något kan inträffa som påverkar dina uppgifter eller din förutsägelse.

De visas när

- jämförelseuppgifter saknas när parametrar inte har ställts in, med början 10 dagar efter insättningsdatum
- dagliga blödningsmönster saknas 10 eller fler dagar utan uppgifter
- uppgifter om förutsägelsedatum saknas (inom godkänt omfång eller inte godkänt för algoritmen)
- insättningsdatum har infallit eller passerat
- redigering har gjorts av bekräftat insättningsdatum som raderar angivna dagliga blödningsmönster och upplåsta belöningar
- fortsatt användning av appen ska godkännas efter en förutsägelse.

12.2.2 Varningar om appanvändning

Popup-fönster varnar användaren för att något är fel med appen, vilket kan leda till att man inte kan använda appen längre eller att man måste göra vissa åtgärder igen.

De visas när

- operativsystemet inte stöds (för ny eller gammal version av operativsystemet)
- auktoriseringskoden inte stämmer
- det inte finns någon internetanslutning (när QR-koden genereras, data importeras eller feedback skickas)
- det uppstår ett oväntat fel som påverkar appen och kräver att du agerar
- QR-koden är ogiltig
- det uppstår ett fel vid export eller import av data
- det uppstår fel när man skannar en QR-kod.

12.3 Påminnelser

Appen ger dig möjligheter att påminna dig själv om olika förebyggande hälsokontroller (cellprov och mammografi).

Om det stöds för ditt land visar appen följande påminnelser:

- Hälsokontroll för hormonbaserade preventivmedel
- Borttagning av spiral och kontrollundersökning

Om du använder appen i ett land som stödjer förebyggande hälsokontroller (cellprov och mammografi) fick du också en fråga om vilket datum du senast var på en hälsokontroll när du först använde den. Baserat på den här informationen ger appen dig ytterligare påminnelser för dessa hälsokontroller:

- Tidig upptäckt av genital cancer
- Tidig upptäckt av bröstcancer

Översikten över dessa påminnelser finns på påminnelseskärmen (figur 40).

E	Påminnelse	r (i
	Ŷ	
Aktiv påminn	else	
1. Kontroll		+
03.02.2022		<u>ت</u>
2. Kontroll		+
03.02.2023		2
3. Kontroll		+
03.02.2024		Ľ
4. Kontroll		+
03.02.2025		1
Ta bort Kyleer	na och 5. Kontroll	+
03.02.2026		F¢.
*	♥	

Figur 40: Påminnelser för hälsokontroller:

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

Mer information om påminnelserna hittar du genom att klicka på respektive påminnelse för att öppna den eller genom att klicka på informationsikonen.

Du kan också exportera dessa påminnelser, som appen ger dig, som händelser du kan lägga in i kalendern på din enhet. För att exportera en påminnelse trycker du på exporteringsknappen för varje påminnelse i listan. Om exporteringen lyckades ser du ett popup-fönster och du hittar påminnelsen i enhetens kalender. Om exporteringen inte lyckades får du ett meddelande om att exporteringen misslyckades.

Som standard är alla påminnelser aktiverade. Du kan dock avaktivera påminnelser genom att stänga av växlingsknappen.

13 Din rapport

När du har fått din förutsägelse kan du generera din rapport. Genom att gå till objektet "Din förutsägelse och rapport" på huvudmenyn _____, kan du se rapportskärmen i figur 41.



Figur 41: Rapport-skärm

Den här skärmen visar de uppgifter som du har angett med två olika grafer.

Den övre grafen visar dina blödningsdagar och på vilka dagar du har angett olika blödningsmönster. Den undre grafen visar antalet dagar du har angett för vart och ett av de tre olika blödningsmönstren. Du kan välja tidsperiod för graferna genom att välja en av knapparna högst upp på skärmen. Du kan välja antingen 7 eller 30 dagar eller kan du välja att "Filtrera" på en specifik tidsperiod som du föredrar.

För att se en övergripande rapport, inklusive dina jämförelseuppgifter och ditt blödningsmönster, trycker du på knappen "Öppna" som finns längst ner till vänster på skärmen så genereras en PDF-rapport.



De två knapparna aktiveras först när du har fått din förutsägelse.

Efter att rapporten har genererats visas den genererade rapportfilen i en PDF-läsare i appen.

Rapporten är en PDF med följande innehåll:

• ditt namn, export-, insättnings- och förutsägelsedatum samt typ av hormonspiral.

Namn:	Exportdatum:	Insättningsdatum:	Prognosdatum:	Produkt:	
	2021-05-03	2021-02-03	2021-05-03	Kyleena	

Figur 42: Rapport-rubrik

jämförelseuppgifter och BMI

Dina grunddata:

Födelsedatum:	2000-01-01	Längd:	169 cm	Tidigare graviditeter:	0
Land:	Sverige	BMI:	23,5	Födslar:	0
Vikt:	67 kg	Tidigare preventivmede metod:	Kombinerade p-	biller, Mini-piller och mellanpiller,	Kondom.

Figur 43: Rapport jämförelseuppgifter

 sammanställning av dagliga blödningsmönster under 90 dagar före och 180 dagar efter förutsägelsen, med visning i nio rader där varje rad representerar en 30-dagarsperiod. Varje rad är uppdelad i datum och blödningsmönster.



Figur 44: Rapport dagligt mönster



 270 dagars stapeldiagram med vart och ett av de möjliga värdena för angivna data under 90dagarsperioden före och 180-dagarsperioden efter förutsägelsen.



Sammanfattning

Figur 45: Rapporttabell

- sammanfattning av alla blödningsmönster som fyllts i fram tills idag (hur många dagar utan blödning, hur många dagar med stänkblödning och hur många dagar med blödning)
- förutsägelse av framtida blödningsprofil
- platshållare för kommentarer

Rapporten kan laddas ned som PDF genom att trycka på knappen "Öppna PDF".

Du kan även skriva ut den och skicka via e-post, genom att använda smartphone-funktionerna och trycka på knappen "Dela PDF".

14 Belöningar

Belönings-skärmen (figur 46) är tillgänglig i huvudmenyn = och verktygsfältet genom att trycka på "Upplåsta belöningar".

€	Belöningar	
Titta	på alla belöningar som du h låst upp	ittills har
\bigtriangledown	Angivna basdata	+
\bigtriangledown	Dag 1	+
\bigtriangledown	Dag 2	+
\bigtriangledown	Dag 3	+
\bigtriangledown	Dag 4	+
\bigtriangledown	Dag 5	+
(Dag 6	+
ñ	♥ 🗎	Ξ

Figur 46: Belöningsskärm

På den här skärmen kan du utforska "upplåsta" informationsbelöningar.

En informationsbelöning är en belöning som blir tillgänglig vid en viss tidpunkt och som är förkonfigurerad i appen.

Du kan "låsa upp" en informationsbelöning när samtliga följande villkor har uppfyllts:

- Dagen med belöningen har kommit eller passerat.
- Högst ett dagligt blödningsmönster saknas under 30-dagarsperioden fram till dagens datum.
- Alla föregående belöningar under 30-dagarsperioden är upplåsta.
- Ett dagligt blödningsmönster för dagens datum har angetts.

I belönings-skärmen kan du för varje upplåst belöning se vilken dag som den var tillgänglig och en del av informationstexten kopplad till belöningar. Du kan visa mer detaljerad information genom att klicka på symbolen"+" för en dag.

Obs:

Att en belöning visas i månads- eller veckokalendern innebär dock inte att du har låst upp den belöningen. De visas bara på dagar när belöningar är tillgängliga.

Det finns en särskild belöning för jämförelseuppgifter. Den får man automatiskt efter slutförd enkät om jämförelseuppgifter, och den finns överst på listan i avsnittet upplåsta belöningar.

När du låser upp en eller flera nformationsbelöningar samtidigt visar appen ett popup-fönster (figur 47) med följande innehåll:

- En belönings-ikon.
- En informationstext relaterad till den upplåsta diamanten eller en standardtext.
- En knapp för att stänga popup-fönstret.
- En knapp för navigering till belönings-skärmen (figur 46).



Figur 47: Popup med informationsbelöning

Du kan också få regelbundna motivationshöjande meddelanden, förutsatt att du löpande angett ditt blödningsmönster. Om du låser upp en eller fler motivationshöjande diamanter på samma gång, öppnar appen ett popup-fönster som den i figur 48 med följande innehåll:

- En motivationshöjande text relaterad till att du löpande angett uppgifter.
- En knapp för att stänga popup-fönstret.



Figur 48: Motivationshöjande popup-diamant

15 Media

Mediaskärmen (figur 49) är tillgänglig i huvudmenyn = om du trycker på "Media".



Mediaskärmen innehåller olika videor om din hormonspiral och hur man använder appen. För att titta på en video kan du trycka på play-ikonen så startar den i appen. Du kan gå tillbaka till appen från videospelaren genom att trycka på tillbaka-knappen i övre vänstra hörnet.

16 Vanliga frågor

Skärmen med vanliga frågor (figur 50) är tillgänglig från huvudmenyn = genom att trycka på "Vanliga frågor" eller i knappfältet på startskärmen där du trycker på knappen "Vanliga frågor" längst ner till vänster på skärmen.

Du kan gå in på fyra kategorier:

- Om din hormonspiral
- Före och efter insättning
- Leva med hormonspiral
- Så använder du MinSpiral

Du kan öppna en kategori genom att trycka på aktuell knapp. Varje kategori visar en lista med frågor om valt ämne. Du kan se hela svaret på respektive fråga genom att tycka på pilen vid frågan.



Figur 50: Vanliga frågor-skärm

16.1 Om din hormonspiral

Det här avsnittet innehåller vanliga frågor om hormonspiral:

- Vad är en hormonspiral?
- Hur fungerar en hormonspiral?
- Hur länge fungerar en hormonspiral?
- Hur effektiv är en hormonspiral?
- Påverkar hormonspiralen min hormoncykel?
- Vilka biverkningar är vanliga med hormonspiral?
- Kan vissa läkemedel som antibiotika störa hormonspiralens effektivitet som preventivmedel?
- Kan hormonspiralen påverka min vikt?
- Finns det någon infektionsrisk med hormonspiral?
- Hur kan hormonspiralen påverka min mens?

16.2 Före och efter insättning

Det här avsnittet tar upp frågor om insättning av hormonspiral:

- Hur förbereder jag mig för insättning av hormonspiral?
- Hur sätts en hormonspiral in?
- Vad kan jag förvänta mig efter insättning av en hormonspiral?
- Kan jag simma kort tid efter insättning av hormonspiral?
- Kan jag använda tampong eller menskopp direkt efter insättning av hormonspiral?
- Har en hormonspiral omgående effekt?
- Hur länge ska jag vänta med att ha sex efter insättning av hormonspiral?
- Är det vanligt med stänkblödning efter insättning av hormonspiral?
- Vilken typ av smärta eller obehag är vanligt efter insättning av hormonspiral?

16.3 Leva med hormonspiral

Det här avsnittet ger svar på frågor om vad som händer efter insättning av hormonspiral:

- (Hur) ska jag kontrollera att hormonspiralen sitter på plats?
- Kan jag känna att jag har en hormonspiral i mig?
- Kan jag genomgå magnetröntgen (MRT) med en hormonspiral insatt?
- I vilket syfte och hur ofta krävs medicinska bedömningar av hormonspiralen?
- Vad händer om jag ändrar mig och vill försöka bli gravid?
- När behöver jag byta hormonspiral?
- Påverkar hormonspiralen sexlusten?
- Kan min partner känna att jag har en hormonspiral under sex?
- Kan jag använda vibrator eller andra sexleksaker?
- Kan en hormonspiral flytta på sig under sex eller intensiv fysisk aktivitet?

16.4 Så använder du MinSpiral

Det här avsnittet innehåller vanliga frågor om appen:

- Hur fungerar förutsägelsealgoritmen? Hur beräknas mina förutsägelser?
- Bir det någon förutsägelse av blödningar efter 90 dagar, även om jag inte lägger in uppgifter om blödningar varje dag?
- Hur ser förutsägelsen ut och hur exakt är den?
- Måste jag lägga in uppgifter om blödning även på dagar när jag inte har någon blödning eller bara stänkblödning?
- Kan jag byta profilnamn?
- Kan flera personer använda appen på samma enhet?
- Kan jag överföra mina uppgifter till en annan enhet?
- Hur lägger jag till uppgifter för datum bakåt i tiden?
- Delar appen mina personuppgifter?
- Hur kan jag radera mina uppgifter?
- Var hittar och hanterar jag mina språkinställningar?
- Vad händer efter 90 dagar när jag får min förutsägelse?
- Hur ändrar jag startdatum för användning av hormonspiralen?
- Hur återställer jag app-inställningarna?

17 Support

Support-skärmen (figur 51) är tillgänglig i huvudmenyn and du trycker på "Support". Den här skärmen visar kontaktinformation för teknisk support, användarmanual för appen och en länk till användarmanualen för din hormonspiral. Du kan lämna feedback till oss om appen, om du redan har fått en förutsägelse.



Figur 51: Support-skärm



17.1 E-postadress

Om du trycker på den angivna e-postadressen öppnas standardappen för e-post i din mobil, där mottagarens adress redan finns upplagd.

17.2 Hotline

Tryck på angivet nummer så öppnas samtalsfunktionen i din smartphone, där telefonnumret redan finns inlagt.

17.3 Användarmanual för appen

Användarmanualen för appen kan läsas och laddas ned i PDF, genom att trycka på länken "Vår manual". Användarmanualen är på det inställda språket i din smartphone, förutsatt att språket stöds där.

17.4 Användarmanual för hormonspiralen

Användarmanualen för din hormonspiral är tillgänglig via länken. Användarmanual för hormonspiralen är på det inställda språket i din smartphone, förutsatt att språket stöds där.

17.5 Ge feedback

Via support-skärmen kan du skicka din feedback på appen, om du redan har fått din förutsägelse av blödning. Om du trycker på knappen "Feedback", öppnas ett popup-fönster som ber om ditt samtycke att skicka din feedback till molnet (figur 52).



Figur 52: Feedback-samtycke

Tryck på knappen "Godkänn" så öppnar appen feedback-enkäten (figur 53). Trycker du på knappen "Avbryt" stängs popup-fönstret.

¢	Återkoppling
	Hur användbar är den här appen? Litar du på din prognos?
	Skicka
*	⇔ ≅ ≡

Figur 53: Feedback-enkät

I feedback-enkäten ombeds du att svara på två frågor och välja mellan tre svarsalternativ, som visas som en smiley-ikon i popup-fönstret.

Du kan avbryta enkäten genom att trycka på "Avbryt". Den här åtgärden stänger popup-fönstret utan att skicka någon feedback.

Trycker du på skicka-knappen laddas ditt svar upp i molnet. Om något fel uppstår under uppladdning öppnas ett popup-fönster där du får ett felmeddelande (figur 54).

Appen kan be om din feedback via support-skärmen men även genom att visa ett popup-fönster efter att du har fått din förutsägelse av blödning. Trycker du på knappen "Ge feedback" öppnas ett popup-fönster med samtycke (figur 52), och du kan öppna feedback-enkäten (figur 53) genom att trycka på knappen "Godkänn".



Figur 54: Uppladdning av popup-fönster misslyckades
18 Juridiskt meddelande

Skärmen med juridiskt meddelande (figur 56) är tillgänglig via huvudmenyn — om du trycker på "Juridiskt meddelande". Du kan gå in på användarvillkor, sekretessinformation och uppgifter om utgivaren/tillverkaren.



Figur 55: Skärm med juridiskt meddelande

18.1 Användarvillkor

Användarvillkoren kan även laddas ned och läsas i PDF, genom att trycka på länken "Användarvillkor". Användarvillkoren tillhandahålls i enlighet med aktuell region och språk som angetts i telefonens inställningar. Om språket inte stöds, visas en engelsk version av användarvillkoren.

18.2 Sekretessinformation

Sekretessinformationen kan även laddas ned och läsas i PDF, genom att trycka på den blå länken "Sekretessinformation". Sekretessinformationen tillhandahålls i enlighet med aktuell region och språk som angetts i telefonens inställningar. Om dessa inte stöds, visas en engelsk version av sekretessinformationen från Storbritannien.

18.3 Utgivare

Avsnittet utgivare visas med följande information:

- information om utgivning av appen
- godkännandenummer apptexter
- godkännandenummer appvideo
- applicensavtal
- MinSpiral CE-märkning
- Licensinformation om använda bibliotek i tillämpliga fall.

Kontaktinformation med alla adresser för tillverkaren, inklusive gata, ort, postnummer och land. Utgivaren tillhandahålls för regionen enligt smartphone-inställningarna. Om regionen inte stöds av appen visas Storbritannien.