Gebruikershandleiding

FlowCyclo®

Publicatiedatum: 2022-03-16



Inhoudsopgave

1	Pictogrammen	5
2	Definities van termen	6
3	Algemene informatie	7
3.1	Fabrikant van medische hulpmiddelen	7
3.2	Gebruiksdoel	7
3.3	Contra-indicaties	7
4	Verwacht klinisch gebruik	8
5	Voorzorgsmaatregelen/veiligheidsinstructies	9
6	Overzicht	10
6.1	Toepassingsgebied	10
6.2	App-overzicht	10
6.2	.1 Het besturingssysteem controleren	10
6.2	.2 Navigatie	13
6.2	.3 Informatieknop	14
6.3	Instructies voor gebruik	14
7	De app voor het eerst gebruiken	15
7.1	Aanvaarding van gebruiksvoorwaarden	15
7.2	Aanvaarding van privacybeleid	16
7.3	Inleiding tot de FlowCyclo [®] -app	18
8	Vragenlijst over eerste gebruik	20
8.1	Vragenlijst	20
8.2	Vraag - Bloedingsstatus	21
8.3	Vraag - Begin van de menstruatie	22
8.4	Vraag - Cycluslengte	23
8.5	Vraag - Bloedingduur	24
8.6	Vraag - Anticonceptie	25
9	Selectie van productmerk	27
10	Elementen van het startscherm	29
10.3	1 Bloedingsknop	30
10.2	2 Geen bloedingstoets	30
10.3	3 Lijst met recente invoeren	30
10.4	4 Vertegenwoordiging van bloedverlies	31
11	Kwantificering met behulp van pictogram	33

11.1 Pictograminvoer - Invoer toevoegen	
11.1.1 Selecteer datum en sanitaire producten	
11.1.2 Hygiëneproduct - Maat	
11.1.3 Pictogramselectie	
11.1.3.1 Pictogramselectie – Always Ultra®-maandverband	
11.1.3.2 Pictogramselectie - o.b. [®] ProComfort [®] tampon	
11.1.4 Gebruik van twee producten	
11.2 Pictograminvoer - Invoer wijzigen	
11.3 Pictograminvoer - Invoer verwijderen	
12 Bloedingsdagboek	43
12.1 Bloedingsdagboek - Invoer toevoegen	
12.1.1 Selecteer een datum	
12.1.2 Selecteer de bloedingsintensiteit	
12.2 Bloedingsdagboek - Invoer wijzigen	
12.3 Bloedingsdagboek - Invoer verwijderen	
13 Dagen invoeren zonder bloeding	
14 Kwantificeringsmethoden	
14.1 Kwantificering van pictograminvoeren	
14.2 Kwantificering van bloedingsdagboekaantekeningen	
15 Ilw gogovons	E1
15.1 Voei Ow gegevens III	
15.2 Verwijder Owgegevens	
16 Uw rapport	53
16.1 Ga naar "Uw rapport"	53
16.2 Rapport - Inhoud	55
16.2.1 Vragenlijstparameters	55
16.2.2 Samenvatting	56
16.2.2.1 Samenvatting - Kwantificering met behulp van pictogram	56
16.2.2.2 Samenvatting - Kwantificering met behulp van bloedingsdagboek	
16.2.3 Resultatenveld	
16.2.4 Opmerkingenveld	
17 Overschrijding van de limiet van 80 ml	61
18 Start van een nieuwe cyclus	63
18.1 Bevestig de start van de cyclus	
18.2 Eerste dag van de menstruatie in een nieuwe cyclus	
18.3 Merkselectie voor een nieuwe cyclus	
19 Onregelmatige cyclus	66
20 Meldingen	
20.1 In-app-meldingen	67
20.1.1 Ontbrekende invoeren	

20.1.	.2 Start van een nieuwe cyclus	67
20.2	Systeemmeldingen	68
20.2.	.1 Ontbrekende invoeren	68
20.2.	.2 Start van een nieuwe cyclus	68
20.3	De herinneringstijd aanpassen	69
21	Veelgestelde vragen (FAQ)	
21.1	FAQ-categorieën	71
21.2	FAQ-categorieën - Vragen	72
22	Ondersteuning	74
22.1	E -mailondersteuning	74
22.2	Hotline-ondersteuning	74
22.3	Instructies voor gebruik	75
22.4	Feedback	75
23	Wettelijke kennisgeving	
23.1	Gebruiksvoorwaarden	76
23.2	Privacybeleid	76
23.3	Informatie van de fabrikant	77
23.4	Gegevenstracering	77

1 Pictogrammen



Voldoet aan relevante EU-richtlijnen.

Neem de instructies voor gebruik in acht!

Fabrikant van medische hulpmiddelen

2 Definities van termen

Bloedingstijd:

Aantal dagen dat de menstruatie duurt

Bloedingsstatus:

Waarde die aangeeft of u momenteel menstrueert

FAQ - Veelgestelde vragen:

Algemene gebruikersvragen met antwoorden.

Berekening:

De berekening van een resultaat op basis van gebruikersinvoer, zoals de berekening van de volgende cyclusstart of de berekening van de totale bloedingshoeveelheid

Menorragie:

Te sterke en te lange menstruaties

Pictogram:

Gevalideerde, gestileerde weergave van hygiëneproducten met verschillende bloedintensiteiten

Kwantificering:

Indicatie van de bloedintensiteit als een numerieke waarde in milliliter

3 Algemene informatie

3.1 Fabrikant van medische hulpmiddelen

BAYOOCARE GmbH Europaplatz 5 64293 Darmstadt Tel .: +49 (0) 61 51 - 86 18-0 E-mail: info@bayoocare.com Web: bayoocare.com

3.2 Gebruiksdoel

Vrouwen die vinden dat hun menstruatiebloedingen abnormaal sterk zijn, kunnen hun bloedverlies meten met de FlowCyclo[®]-app. Een cyclusrapport stelt gebruikers in staat om een geïnformeerde discussie te voeren met hun arts over het volume van het bloedverlies en de mogelijke noodzaak van therapeutische maatregelen.

3.3 Contra-indicaties

FlowCyclo[®] is alleen bedoeld voor gebruik door vrouwen in de vruchtbare leeftijd die last hebben van menstruatiebloedingen. Bijgevolg is de app niet geschikt voor:

- Mannen
- Vrouwen buiten de vruchtbare leeftijd
- Vrouwen die geen menstruatiebloedingen ervaren

4 Verwacht klinisch gebruik

Met FlowCyclo[®] kunt u bloedverlies tijdens uw menstruatie kwantificeren op basis van door u ingevoerde gegevens. De app kan de hoeveelheid bloedingen tijdens een cyclus kwantificeren en berekenen door twee verschillende kwantificeringsmethoden te gebruiken.

De geproduceerde resultaten maken een betere beoordeling van de werkelijke hoeveelheid bloedingen mogelijk in vergelijking met het subjectieve gevoel van de gebruiker.

De gekwantificeerde hoeveelheid bloedingen kan artsen helpen eventuele afwijkingen of onregelmatigheden op te sporen. In het bijzonder kan elke mogelijke menorragie geïdentificeerd worden aan de hand van de waarden.

5 Voorzorgsmaatregelen/veiligheidsi nstructies

FlowCyclo[®] is een klinisch gevalideerd medisch product dat voldoet aan de basisvereisten van de EUrichtlijn 93/42/EEG en/of de nationale handhavingsmaatregelen ervan.

Als u maandverband gebruikt, moeten deze vanaf de onderkant worden bekeken om een juiste vergelijking met de meegeleverde pictogrammen te garanderen.

Kwantificering via pictogrammen wordt alleen gevalideerd voor de volgende producten en maten:

- Always Ultra®:
 - o Normaal
 - o Lang
 - o Nacht
- o.b. [®] ProComfort[®] :
 - o Mini
 - o Normaal
 - o Super
 - Super Plus

De twee kwantificeringsmethoden "bloedingsdagboek" en "kwantificering via pictogrammen" kunnen niet binnen één cyclus worden gecombineerd.

De FlowCyclo[®]-app mag alleen worden gebruikt op smartphones en besturingssystemen die ervoor gevalideerd zijn.

De huidige versie van de FlowCyclo[®]-app moet altijd worden gebruikt.

De FlowCyclo[®]-app mag niet worden gewijzigd zonder toestemming van de fabrikant.

De FlowCyclo®-app is niet ontworpen om als enige basis te dienen voor diagnoses/therapiebeslissingen.

Opmerking:

Als u een geroot apparaat gebruikt, kunnen de Android-beveiligingsmechanismen worden omzeild. Daarom worden rooted smartphones niet ondersteund voor het gebruik van de app, ongeacht de versie van het besturingssysteem.

FlowCyclo®

6 Overzicht

6.1 Toepassingsgebied

FlowCyclo[®] kwantificeert bloedingsgegevens die zijn ingevoerd door vrouwen die mogelijk een abnormaal hevig menstrueel bloedverlies hebben.

U kunt uw bloeding en de intensiteit ervan tijdens uw menstruatie in de app invoeren. FlowCyclo[®] kwantificeert de ingevoerde gegevens en berekent de totale hoeveelheid bloedverlies tijdens een cyclus.

Met behulp van een rapport dat alle door de gebruiker ingevoerde gegevens visualiseert, kan de gekwantificeerde hoeveelheid bloedingen artsen helpen afwijkingen van de norm of onregelmatigheden zoals menorragie te bepalen.

6.2 App-overzicht

6.2.1 Het besturingssysteem controleren

Elke keer dat u FlowCyclo[®] start, wordt het besturingssysteem op uw smartphone gecontroleerd. Als de app niet werkt op uw besturingssysteem, ziet u een pop-up die u hierover informeert (Afbeelding 1): "U kunt FlowCyclo[®] niet gebruiken met uw huidige besturingssysteem".



Afbeelding 1 Controle besturingssysteem - besturingssysteem niet ondersteund

In het geval dat de app niet is gevalideerd voor uw besturingssysteem, kunt u de app nog steeds gebruiken. Als medisch hulpmiddel dat u helpt bij het controleren van uw bloedverlies, kunnen we de juiste gebruikerservaring en volledige functionaliteit niet garanderen als het systeem niet compatibel is. (Afbeelding 2).



Afbeelding 2 Controle van het besturingssysteem - Toestemming vereist



6.2.2 Navigatie

Na het instellen van de FlowCyclo[®]-app verschijnt onder aan het scherm een navigatiebalk met vier pictogrammen, een startpictogram, een rapportpictogram, een FAQ -pictogram en een menupictogram.

Door op het menupictogram van de navigatiebalk te tikken, wordt het menu geopend.



Afbeelding 3 Navigatiebalk

Naast de navigatiebalk zijn andere app-functionaliteiten toegankelijk via het open menu. De structuur en functie van elk afzonderlijk menupunt worden in de volgende hoofdstukken in detail beschreven.

\bigcirc	Uw gegevens
0	Uw rapport
Ŷ	Herinnering
?	Veelgestelde vragen
¢]Þ	Ondersteuning
Ş	Wettelijke kennisgeving

Afbeelding 4 Menu

6.2.3 Informatieknop

FlowCyclo[®] geeft u op verschillende schermen meer informatie. Tik om deze aanvullende informatie op een scherm weer te geven op het informatiepictogram (Afbeelding 5).



Afbeelding 5 Informatieknop

Als u op dit pictogram tikt, wordt een pop-up geopend met meer informatie over het huidige scherm. U kunt de pop-up sluiten door op de OK-knop te tikken.

6.3 Instructies voor gebruik

De instructies voor gebruik is toegankelijk via het menupunt "Ondersteuning" (Afbeelding 4).

Als u op het menu-item "Ondersteuning" tikt, ziet u alle ondersteuningsopties zoals weergegeven in Afbeelding 6. Onder "FlowCyclo® handleiding" vindt u de instructies voor het gebruik van FlowCyclo®.



Afbeelding 6 Ondersteuning Scherm

Als u op "Toon handleiding" tikt, ziet u de standaardapp van uw smartphone voor het openen van pdf-bestanden. Hier kunt u de app van uw voorkeur selecteren waarin u de pdf "Instructies voor gebruik" wilt openen.

Installatie

7 De app voor het eerst gebruiken

7.1 Aanvaarding van gebruiksvoorwaarden

Wanneer u FlowCyclo[®] voor het eerst gebruikt na installatie, wordt er kort uitgelegd hoe de app werkt. U wordt ook gevraagd om enkele vragen over de cyclus en bloedingen te beantwoorden.

Wanneer u de app voor het eerst gebruikt, moet u de gebruiksvoorwaarden accepteren. U kunt de gebruiksvoorwaarden openen door op de respectieve woorden te tikken (Afbeelding 7).

Opmerking Lees de gebruiksvoorwaarden voordat u ermee akkoord gaat.



Afbeelding 7 Startscherm wanneer u de app voor het eerst gebruikt (ToU)

U kunt de app pas blijven gebruiken als u akkoord gaat met de gebruiksvoorwaarden. Tik om door te gaan na acceptatie op de knop in de rechter benedenhoek.

7.2 Aanvaarding van privacybeleid

Op het moment dat u de gebruiksvoorwaarden accepteert, wordt u gevraagd om de gegevensprivacyverklaring te accepteren. Wanneer u de verklaring leest en naar beneden scrolt, zal de knop om te accepteren geactiveerd worden. U kunt de privacyverklaring downloaden als pdf door op de linkerknop te tikken (Afbeelding 8). Bovendien heeft u de optie om het traceren van analytische gegevens in te schakelen door op het keuzevakje van gegevenstracering te tikken. Dit is niet verplicht maar het helpt ons om FlowCyclo[®] te verbeteren.

Opmerking:

Lees de gegevensprivacyverklaring voordat u ermee akkoord gaat.



Afbeelding 8 Gegevensprivacyscherm wanneer u de app voor het eerst gebruikt

U kunt alleen de app blijven instellen zodra u akkoord gaat met de gegevensprivacyverklaring. Tik om door te gaan na het lezen van de privacyverklaring op de knop in de rechter benedenhoek.

7.3 Inleiding tot de FlowCyclo®-app

Nadat u akkoord bent gegaan met de gebruiksvoorwaarden en het privacybeleid, wordt u naar de thematische inleiding van de FlowCyclo[®] -app geleid.

De mogelijke kwantificeringsmethoden worden uitgelegd op drie schermen:

- Kwantificering met behulp van pictogram (Afbeelding 9)
- Bloedingsdagboek (Afbeelding 10)

U ontvangt ook informatie over het rapport (Afbeelding 11) dat u voor elke cyclus kunt genereren.

Op dit scherm komt u meer te weten over de verschillen tussen de twee methoden en de invoer die nodig is voor elke methode. De selectiecriteria zijn afhankelijk van het merk maandverband en/of tampon dat u gebruikt. De kwantificeringsmethode kan na elke cyclus worden gewijzigd.



Afbeelding 9 Inleidend scherm - kwantificering van pictogrammen



Afbeelding 10 Inleidend scherm - bloedingsdagboek



Afbeelding 11 Inleidend scherm - rapport

Nadat u een inleidend scherm heeft gelezen, kunt u doorgaan door op de knop in de rechter benedenhoek te tikken.

Basisinvoer

8 Vragenlijst over eerste gebruik

8.1 Vragenlijst

Wanneer u FlowCyclo[®] voor het eerst gebruikt, wordt u na de inleidende schermen gevraagd om vijf vragen te beantwoorden. Deze basisvragen zijn bijvoorbeeld relevant bij het berekenen van het begin van een nieuwe cyclus.

U heeft toegang tot aanvullende informatie over elk van de vijf vragen. U vindt deze informatie onder de informatieknop naast de voortgangsbalk (Afbeelding 5).

Als u op dit pictogram tikt, wordt een pop-up geopend met meer informatie over het huidige scherm. Tik op de OK-knop om de pop-up te sluiten.

Tik op de knop in de rechter benedenhoek om naar het volgende scherm van de vragenlijst te gaan. Tik op de knop in de linkerbovenhoek om terug te gaan naar het vorige scherm.

Opmerking:

U kunt alleen naar het volgende scherm van de vragenlijst gaan als u alle vragen op het huidige scherm heeft beantwoord. Als een vraag onbeantwoord blijft, voorkomt de app dat u doorgaat met de volgende vraag.

De enige uitzondering is de vraag over uw anticonceptiemethode, deze is optioneel en kan worden overgeslagen.

8.2 Vraag - Bloedingsstatus

De eerste vraag van de vragenlijst is of u bloedt op de dag dat u de app voor het eerst gebruikt (Afbeelding 12). U kunt dit beantwoorden met "ja" of "nee".

€	Stap 1 / 5	
Bent u op o	dit moment ongesteld?	í
	Ja	
	Nee	
	Doc	orgaan

Afbeelding 12 Vraag 1 - Bloedingsstatus

8.3 Vraag - Begin van de menstruatie

Wanneer u wordt gevraagd naar de eerste dag van uw huidige of laatste menstruatie (Afbeelding 13) kunt u een datum kiezen uit een kalender (Android) of met behulp van de datumkiezer (iOS).

Als uw menstruatie al begonnen is, vermeld dan de eerste dag van uw huidige menstruatiecyclus. Geef anders hier het begin van uw laatste menstruatiecyclus aan. Houd er rekening mee dat u geen datum in de toekomst kunt selecteren.



Afbeelding 13 Vraag 2 - Eerste dag van de menstruatie

8.4 Vraag - Cycluslengte

Na het beantwoorden van de tweede vraag wordt u gevraagd naar de lengte van uw cyclus. U kunt uit drie verschillende tijdsperioden kiezen (Afbeelding 14). Als u uw cyclusduur niet kunt vinden in de aangegeven tijdsperioden omdat uw cyclusduur varieert of als u het niet zeker weet, dan kunt u dit hier ook selecteren.



Afbeelding 14 Vraag 3 - Cycluslengte

8.5 Vraag - Bloedingduur

Naast de lengte van uw menstruatiecyclus vraagt FlowCyclo[®] u ook de lengte van uw menstruatie, wanneer u de app voor het eerst gebruikt (Afbeelding 15). Hier heeft u de keuze tussen verschillende menstruatielengtes, gespecificeerd in dagen. Selecteer hier de gemiddelde duur van uw menstruatie. Als uw menstruatie varieert of als u twijfelt over uw exacte aantal bloedingsdagen, dan kunt u dit hier ook aangeven.

e	Stap 4 / 5	
Hoelang du meestal?	uurt uw menstruatieperiode	<u>(</u>)
	1 dag	
	2 dagen	
	3 dagen	
	4 dagen	
	5 dagen	
	6 dagen	
	7 dagen of langer	
	varieert/weet niet	
	Doorga	aan

Afbeelding 15 Vraag 4 – Bloedingstijd

8.6 Vraag - Anticonceptie

De laatste vraag van de vragenlijst heeft betrekking op uw huidige anticonceptiemethode (Afbeelding 16). U kunt hier meerdere anticonceptiemethoden selecteren als u meerdere methoden tegelijkertijd gebruikt. Geef alle methoden aan die u momenteel gebruikt.

E	Stap 5 / 5		
Wat is uw a	anticonceptiemethode?	(i)	
	Pil		
	Injectie		
	Pleister		
Ring			
Hormoonspiraal (HS)			
Koperspiraal (KS)			
	Implantaat		
Condoom			
	Overig		
		Doorgaan	

Afbeelding 16 Vraag 5 – Anticonceptiemethoden

Opmerking:

Zelfs als u momenteel geen anticonceptiemethode gebruikt, selecteer er dan een voor deze vraag.

Als u deze vraag beantwoordt, wordt de vragenlijst volledig ingevuld en gaat u naar het laatste scherm (Afbeelding 17). Als u dit scherm verlaat, komt u in het startscherm van de app en kunt u nu alle functionaliteiten van FlowCyclo[®] gebruiken.



Afbeelding 17 Laatste scherm

9 Selectie van productmerk

Wanneer u FlowCyclo[®] voor de eerste keer gebruikt en aan het begin van elke nieuwe cyclus, wordt u gevraagd om het merk van uw tampon en/of maandverbanden te kiezen. U kunt kiezen tussen "Ondersteunde producten" en "Andere producten" (Afbeelding 18). FlowCyclo[®] toont u hier alle ondersteunde producten.

De keuze voor het productmerk bepaalt de kwantificeringsmethode die de app voor één cyclus gebruikt. Door het juiste productmerk te kiezen, worden uw ingevoerde waarden met de juiste methode gekwantificeerd en kunt u een betrouwbare berekening krijgen. U kunt kiezen welke producten u in elke cyclus wilt gebruiken.



Afbeelding 18 Merkselectie

Opmerking:

U kunt deze selectie niet wijzigen tijdens een lopende cyclus. De kwantificeringsmethode die wordt gebruikt op basis van het productmerk, ligt vast voor één cyclus. U heeft echter de mogelijkheid om aan het begin van een nieuwe cyclus een ander productmerk en dus een andere kwantificeringsmethode te kiezen.

Opmerking:

Als u "Always Ultra[®] en/of o.b.[®] ProComfort[®]" heeft gekozen, gebruik dan alleen deze producten. Als u zich niet aan een product houdt, heeft dit gevolgen voor de nauwkeurigheid van uw berekening.

De absorptie-eigenschappen van andere producten kunnen verschillen van "Always Ultra® en/of o.b.® ProComfort" en resulteren in een andere bloedverdeling in het product. In dit geval kan de visuele overeenkomst tussen uw product en het pictogram verloren gaan en kan de werkelijke hoeveelheid bloedverlies verschillen van de berekende hoeveelheid.

Startscherm

10 Elementen van het startscherm

Op het startscherm (Afbeelding 19) ziet u verschillende elementen die hier in het kort worden uitgelegd.



Afbeelding 19 Startscherm

10.1 Bloedingsknop

Met de bloedinvoerknop (Afbeelding 20), kunt u de bloedingshoeveelheid invoeren.



Afbeelding 20 Bloedingsknop

Als u op de knop tikt, gaat u naar het invoerproces voor de respectieve kwantificeringsmethode.

Om te weten te komen hoe een dergelijk invoerproces werkt en welke stappen het bevat, verwijzen wij u naar de hoofdstukken11Kwantificering met behulp van pictogram en12Bloedingsdagboek.

10.2 Geen bloedingstoets

Met de knop "Geen bloeding" (Afbeelding 21) kunt u informatie overbrengen naar de app voor menstruaties waarin u geen bloeding heeft gehad.



Afbeelding 21 Geen bloedingsknop

Door op de knop te tikken, komt u in een bloedingsvrije fase in de app.

U vindt meer informatie in hoofdstuk13Dagen invoeren zonder bloeding .

10.3 Lijst met recente invoeren

Opmerking:

Wanneer u FlowCyclo[®] voor het eerst opent, ziet u geen lijst met recente invoeren op het startscherm.

Zodra u een item heeft gemaakt, kunt u alle items die u in de afgelopen 24 uur heeft toegevoegd of bewerkt, zien in de lijst op uw startscherm. De app kwantificeert elke invoer die u maakt. De app converteert al uw invoer naar een afgeronde milliliterwaarde. FlowCyclo[®] toont u de datum van de invoer en het bijbehorende millilitercijfer in de lijst (Afbeelding 22) aan het startscherm.



Afbeelding 22 Deelnemerslijst

Zolang er een vermelding in de lijst staat, kunt u deze bewerken of verwijderen. U vindt meer informatie in de hoofdstukken11Kwantificering met behulp van pictogram en12Bloedingsdagboek.

10.4 Vertegenwoordiging van bloedverlies

Opmerking:

Wanneer u FlowCyclo[®] voor het eerst opent, ziet u geen bloedverlies op het startscherm.

De weergave van bloedverlies in de vorm van stijgende golven (Afbeelding 23) verschijnt pas nadat u uw eerste invoer heeft gemaakt.



Afbeelding 23 Weergave van bloedverlies

De app kwantificeert het bloedingshoeveelheid van elke invoer die u maakt. De app converteert al uw invoer naar een milliliterwaarde. De gekwantificeerde milliliterwaarden worden opgeteld en aan u weergegeven als een totaal in de vorm van golven. U vindt de exacte totale waarde op de schaal aan de linkerkant.



Hoe uw gekwantificeerde waarden worden berekend, leest u in hoofdstuk14 Kwantificeringsmethoden .

Registreer bloedinvoeren

11 Kwantificering met behulp van pictogram

Als u het productmerk heeft gekozen "Always Ultra[®] en/of o.b. [®] ProComfort [®]", kunt u elke dag meerdere gegevens invoeren. Uw dagelijkse bloedingshoeveelheid wordt berekend en gekwantificeerd door het gebruikte product en de grootte ervan in te voeren, evenals de bloedingshoeveelheid op basis van pictogrammen. Het is belangrijk dat u elke productwijziging invoert in de app.

Opmerking:

Om ervoor te zorgen dat uw gegevens zo nauwkeurig mogelijk zijn, is het raadzaam om deze gegevens direct na de wijziging in te voeren.

U kunt aanvullende informatie krijgen over elk van de afzonderlijke stappen in het invoerproces. Deze vindt u onder de informatieknop naast de vraag (Afbeelding 5).

Als u op het infopictogram tikt, wordt een pop-up geopend met meer informatie over het huidige scherm. Tik op de OK-knop om de pop-up te sluiten.

Tik op de knop in de rechter benedenhoek om naar het volgende scherm te gaan. Tik op de knop in de linkerbovenhoek om terug te gaan naar het vorige scherm.

Waarschuwing:

Als u teruggaat naar een vorig scherm, worden uw huidige instellingen niet opgeslagen.

Opmerking:

Zodra u een invoer heeft aangemaakt, onthoudt de app de invoer van het laatst gebruikte product en de grootte ervan en gebruikt deze invoer als voorselectie voor de volgende invoer.

11.1 Pictograminvoer - Invoer toevoegen

Tik om iets aan uw bloedingsdagboek toe te voegen op de knop "Bloeding invoeren" op het startscherm (Afbeelding 20). Dit start het invoerproces.

11.1.1 Selecteer datum en sanitaire producten

In de eerste stap van elke invoer vraagt FlowCyclo[®] u om de datum te selecteren waarvoor u bloedingsinformatie en de sanitaire producten die u heeft gebruikt wilt invoeren (Afbeelding 24).

Net als voorheen wordt een kalender (Android) of een datumkiezer (iOS) geopend waarmee u de datum voor de invoer kunt selecteren.

Tik erop om een hygiëneproduct te openen. U kunt twee hygiëneproducten tegelijkertijd selecteren, zolang ze niet van hetzelfde type zijn.

U kunt pas doorgaan als u een dag en uw sanitaire product heeft geselecteerd.

$ \in $	
Selecteer de datum	(i)
17-3-2022	
Welk hygiëneproduct hebt gebruikt?	u (j
Maandverbanden	
Always Ultra®	
Tampons	
o.b.® ProComfort®	»
	Doorgaan

Afbeelding 24 Gegevensselectie

Opmerking:

U kunt alleen gegevens invoeren voor uw huidige cyclus. Daarom is de vroegst mogelijke datum die u kunt kiezen de eerste dag van uw huidige cyclus.

Opmerking:

Als u twee hygiëneproducten wilt invoeren, selecteer dan eerst één hygiëneproduct. Zodra u dit heeft ingevoerd, wordt het proces voor het eerder niet -geselecteerde artikel automatisch gestart. Hier kunt u alleen gegevens invoeren voor twee verschillende hygiëneproducten die u tegelijkertijd heeft gebruikt.

Als u twee maandverband heeft gebruikt, voer dan twee afzonderlijke gegevens in.

Het gelijktijdige gebruik van twee tampons wordt niet ondersteund door FlowCyclo[®].

11.1.2 Hygiëneproduct - Maat

Afhankelijk van welk hygiëneproduct u heeft geselecteerd, heeft u de keuze uit verschillende productformaten. U kunt slechts één productmaat tegelijk selecteren om deze in te voeren.

Als u eerder een "o.b.[®] ProComfort[®]"-tampon heeft geselecteerd, krijgt u de vier beschikbare productgroottes te zien, zoals weergegeven in Afbeelding 25.

Met een "Always Ultra[®]"-maandverband heeft u de keuze tussen drie verschillende productformaten, zoals weergegeven in Afbeelding 26.
€ Wat is de maat van uw tampon? (j)	⋲ Wat is de maat van uw maandverband?	()
Mini	Normaal	
Normaal	Lang	
Super	Nacht	
Super Plus		
Doorgaan		Doorgaan

Afbeelding 25 Productformaten - ob® ProComfort®tampons

Afbeelding 26 Productformaten - Always Ultra®maandverband

Selecteer de maat van het hygiëneproduct dat u gebruikt.

Opmerking:

De maat van het product dat u gebruikt, kunt u meestal terugvinden op de verpakking van het product.

11.1.3 Pictogramselectie

11.1.3.1 Pictogramselectie – Always Ultra®-maandverband

Als u een "Always Ultra[®]"-blok heeft geselecteerd, krijgt u zes verschillende pictogrammen te zien nadat u een productformaat heeft geselecteerd (Afbeelding 27). Deze vertegenwoordigen ook verschillende bloedingsintensiteiten. Draai naar de achterkant van uw maandverband en vergelijk uw gebruikte product met de pictogrammen en selecteer het pictogram dat het meest op uw product lijkt.



Afbeelding 27 Pictogrammen - Always Ultra®-maandverband

Opmerking:

Als u een "Always Ultra[®]"-maandverband gebruikt, is het belangrijk om deze om te draaien voordat u het met de pictogrammen vergelijkt. Het is belangrijk dat u de **achterkant van de maandverband** voor vergelijkingen, anders kunnen er onnauwkeurigheden ontstaan.

Nadat u een pictogram heeft geselecteerd, kunt u de invoer voltooien door uw invoer te bevestigen.

De app brengt u naar het startscherm en u kunt uw invoer of invoeren in de lijst op het startscherm zien. U kunt ook de toename in golven zien die de totale hoeveelheid bloedingen in de huidige cyclus vertegenwoordigen. De milliliterwaarde die u in de schaal aan de linkerkant kunt zien, is de som van uw gekwantificeerde invoeren.

Waarschuwing:

U kunt zonder beperking achteraf invoeren door een datum in het verleden te selecteren. Houd er echter rekening mee dat retrospectieve bloedingen die uit het geheugen worden ingevoerd, onnauwkeurig kunnen zijn en dus de nauwkeurigheid van uw berekening kunnen beïnvloeden.

11.1.3.2 Pictogramselectie - o.b.[®] ProComfort[®] tampon

Als u een o.b.[®] ProComfort[®]-tampon heeft gebruikt en u voert deze in na het selecteren van een productformaat, dan krijgt u vier verschillende pictogrammen te zien die verschillende bloedingsintensiteiten vertegenwoordigen (Afbeelding 28).

Vergelijk uw product met de pictogrammen en kies het pictogram dat het meest op uw product lijkt.



Afbeelding 28 Pictogrammen - o.b.® ProComfort® -tampon

Nadat u een pictogram heeft geselecteerd, kunt u de invoer voltooien door uw invoer te bevestigen.

De app brengt u naar het startscherm en u kunt uw invoer of invoeren in de lijst op het startscherm zien. U kunt ook de toename in golven zien die de totale hoeveelheid bloedingen in de huidige cyclus vertegenwoordigen. De milliliterwaarde die u in de schaal aan de linkerkant kunt zien, is de som van uw gekwantificeerde invoeren.

Waarschuwing:

U kunt zonder beperking achteraf invoeren door een datum in het verleden te selecteren. Houd er echter rekening mee dat retrospectieve bloedingen die uit het geheugen worden ingevoerd, onnauwkeurig kunnen zijn en dus de nauwkeurigheid van uw berekening kunnen beïnvloeden.

11.1.4 Gebruik van twee producten

Als u twee producten heeft geselecteerd voor invoer, wordt het huidige proces een tweede keer herhaald met het product dat nog niet is ingevoerd. Zodra u deze heeft ingevoerd, kunt u uw invoeren bevestigen en het proces beëindigen.

11.2 Pictograminvoer - Invoer wijzigen

Alle gegevens van de afgelopen 24 uur worden weergegeven in de lijst (Afbeelding 22) op het startscherm. Tik om een van de invoeren in de lijst te bewerken op het pictogram Bewerken (Afbeelding 29) achter de gewenste vermelding.



Afbeelding 29 Pictogram bewerken

De selecties die u tijdens het invoerproces heeft gemaakt, worden voor u gemarkeerd. Doorloop het wijzigingsproces en invoerproces en bevestig uw bijgewerkte invoer. Start het wijzigingsproces door het product te selecteren, gevolgd door de productformaat en ten slotte het eerder geselecteerde pictogram te wijzigen.

Opmerking:

Als u ook de datum wilt wijzigen, verwijder dan het item zoals hieronder beschreven en maak een nieuw item aan.



Opmerking:

Het is alleen mogelijk om inzendingen voor een beperkte tijd te wijzigen - binnen 24 uur na de invoer. Alleen invoeren in de lijst op het startscherm kunnen worden gewijzigd. Als een vermelding niet meer in de lijst staat, kan deze niet meer worden gewijzigd.

11.3 Pictograminvoer - Invoer verwijderen

Tik om een van de invoeren uit de lijst te verwijderen op het pictogram Verwijderen (Afbeelding 30) achter de gewenste invoer.



Afbeelding 30 Pictogram verwijderen

U wordt vervolgens gevraagd om de verwijdering te bevestigen. Als u dit doet, wordt het geselecteerde item verwijderd.



Het verwijderen van invoeren is slechts voor een beperkte tijd - binnen 24 uur na de invoer - mogelijk. Alleen de invoeren in de lijst op het startscherm kunnen worden verwijderd. Als een invoer niet meer in de lijst staat, kan deze niet meer worden verwijderd. U kunt een gewist item niet herstellen.

12 Bloedingsdagboek

Als u "Andere producten" heeft gekozen, wordt uw dagelijkse bloedingshoeveelheid berekend en gekwantificeerd met behulp van een bloedingsdagboek. U voert één keer per dag uw bloedingsintensiteit in voor de hele dag. Hiervoor heeft de app een indicatie nodig van de dag waarvoor u een invoer wilt maken en de bloedingsintensiteit van de geselecteerde dag.

U kunt aanvullende informatie krijgen over elk van de afzonderlijke stappen in het invoerproces. U vindt deze informatie onder de informatieknop naast de voortgangsbalk (Afbeelding 5).

Als u op dit pictogram tikt, wordt een pop-up geopend met meer informatie over het huidige scherm. Tik op de OK-knop om de pop-up te sluiten.

Tik op de knop in de rechter benedenhoek om naar het volgende scherm te gaan. Tik op de knop in de linkerbovenhoek om terug te gaan naar het vorige scherm.

12.1 Bloedingsdagboek - Invoer toevoegen

Tik om iets aan uw bloedingsdagboek toe te voegen op de knop "Bloeding invoeren" op het startscherm (Afbeelding 19). Dit start het invoerproces.

12.1.1 Selecteer een datum

In de eerste stap van elke invoer vraagt FlowCyclo[®] u om de datum te selecteren waarvoor u bloedingsinformatie wilt invoeren (Afbeelding 31). Net als voorheen wordt een kalender (Android) of een datumkiezer (iOS) geopend waarmee u de datum voor de invoer kunt selecteren. U kunt pas doorgaan als u een dag heeft geselecteerd.



Afbeelding 31 Datumselectie

12.1.2 Selecteer de bloedingsintensiteit

In de volgende stap wordt u gevraagd naar de bloedingsintensiteit op de geselecteerde dag. De bloedingsintensiteit beschrijft de totale ernst van alle bloedingen die gedurende de dag optraden. U heeft de keuze uit vijf verschillende bloedingsintensiteiten; deze zijn te vinden in Afbeelding 32.

E Selecteer de intensiteit van uw (i) bloeding:
Spotting
Licht
Matig
Hevig
Zeer hevig
Invoeren

Afbeelding 32 Bloedingintensiteiten

Selecteer de intensiteit die overeenkomt met uw bloeding op de geselecteerde dag. U kunt slechts één bloedingsintensiteit per dag kiezen.

Als u een bloedingsintensiteit heeft geselecteerd, kunt u de invoer bevestigen met de knop in de rechter benedenhoek.

U keert terug naar het startscherm en kunt uw invoer in de lijst op het startscherm zien. In de lijst op uw startscherm kunt u alle invoeren zien die u in de afgelopen 24 uur heeft toegevoegd of bewerkt. U kunt alle invoeren in deze lijst bewerken of verwijderen.

U kunt ook de toename in golven zien die de totale hoeveelheid bloedingen in de huidige cyclus vertegenwoordigen. De milliliterwaarde die u in de schaal aan de linkerkant kunt zien, is de som van uw gekwantificeerde invoeren.

Waarschuwing:

U kunt zonder beperkingen achteraf invoeren. Houd er echter rekening mee dat retrospectieve hoeveelheden bloedingen die uit het geheugen worden ingevoerd, onnauwkeurig kunnen zijn en dus de nauwkeurigheid van uw berekening kunnen beïnvloeden.

Opmerking:

U kunt slechts één bloedingsintensiteit per dag kiezen. Deze intensiteit komt dan overeen met uw bloedingshoeveelheid op de geselecteerde dag. Als u een reeds gemaakte invoer wilt wijzigen, verschijnt er een pop-up met de vraag of u de invoer voor deze dag wilt overschrijven. Als u dit bevestigt, wordt de invoer van de geselecteerde dag overschreven door de nieuwe invoer.

12.2 Bloedingsdagboek - Invoer wijzigen

Alle gegevens van de afgelopen 24 uur worden weergegeven in de lijst (Afbeelding 22) op het startscherm. Tik om een van de invoeren in de lijst te bewerken op het pictogram Bewerken (Afbeelding 33) achter de gewenste vermelding.





De app brengt u vervolgens naar het invoerproces en de selectie van de bloedingsintensiteit. Daar kunt u uw invoer wijzigen door een andere bloedingsintensiteit te selecteren en deze selectie op te slaan. Het item wordt bijgewerkt en weergegeven in de lijst op het startscherm.

12.3 Bloedingsdagboek - Invoer verwijderen

Tik om een van de invoeren uit de lijst te verwijderen op het pictogram Verwijderen (Afbeelding 34) achter de gewenste invoer.



Afbeelding 34 Pictogram verwijderen

Opmerking:

Het verwijderen van invoeren is slechts voor een beperkte tijd - binnen 24 uur na de invoer - mogelijk. Alleen invoeren in de lijst op het startscherm kunnen worden verwijderd. Als een invoer niet meer in de lijst staat, kan deze niet meer worden verwijderd. U kunt een gewist item niet herstellen.

13 Dagen invoeren zonder bloeding

Als u merkt dat u op een dag of gedurende een bepaalde periode geen bloeding heeft gehad, kunt u dit ook registreren in FlowCyclo[®], ongeacht uw huidige kwantificeringsmethode.

Tik om een menstruatie zonder bloeding in te voeren op de knop "Geen bloeding" (Afbeelding 21), dat zich op het startscherm bevindt. Als u hierop tikt, markeert de app de menstruatie vanaf uw laatste invoer tot het moment dat u op de knop tikt als "menstruatie zonder bloeding".

Als de menstruatie zonder bloeding met succes is ingevoerd, verandert het uiterlijk van de knop, zoals te zien is in Afbeelding 35.



Afbeelding 35 Geen bloedingstoets - bevestiging

Kwantificering van de bloedingshoeveelheid

14 Kwantificeringsmethoden

De totale hoeveelheid bloedverlies wordt anders berekend, afhankelijk van de producten die u gebruikt.

Opmerking:

Beide kwantificeringsmethoden zijn gebaseerd op wetenschappelijke studies. Kwantificering met behulp van de pictogrammen kunt u echter nauwkeurigere waarden geven dan invoer in het bloedingsdagboek. Om de meest nauwkeurige waarden te verkrijgen, wordt daarom aanbevolen om de kwantificeringsmethode van de pictograminvoer te gebruiken.

14.1 Kwantificering van pictograminvoeren

Als u "Always Ultra[®] of o.b.[®] ProComfort[®]" producten gebruikt, selecteer dan een product, de maat en het pictogram dat na wijziging het meest op uw product lijkt.

FlowCyclo[®] bevat een gevalideerde waarde voor elke productformaat en elk pictogram. Na elke invoer wordt deze gevalideerde waarde opgeteld bij de vorige waarden, indien beschikbaar, en krijgt u de totale waarde van uw bloeding in een cyclus.

Meer informatie over het invoeren van gegevens vindt u in hoofdstuk11Kwantificering met behulp van pictogram.

14.2 Kwantificering van bloedingsdagboekaantekeningen

Als u "Andere producten" gebruikt, kies dan de bloedingsintensiteit voor één dag.

FlowCyclo[®] bevat een gevalideerde waarde voor elke bloedingsintensiteit. Na elke invoer wordt deze gevalideerde waarde opgeteld bij de vorige waarden, indien beschikbaar, en krijgt u de totale waarde van uw bloeding in een cyclus.

Meer informatie over het invoeren van gegevens vindt u in hoofdstuk12Bloedingsdagboek.

Uw gegevens

FlowCyclo[®] voorziet u van een overzicht van al uw bloedverliesgegevens die heeft ingevoerd tijdens de huidige cyclus.

15 Uw gegevens

15.1 Voer "Uw gegevens" in

U heeft toegang tot uw gegevens via het menu-item "Uw gegevens" (Afbeelding 4). Als u op het menu-item "Uw gegevens" tikt, wordt u opnieuw naar het gegevensoverzichtsscherm gestuurd (Afbeelding 36).



Afbeelding 36 Gegevensoverzicht

15.2 Verwijder "Uw gegevens"

U kunt de gegevens van uw huidige cyclus in het overzicht zien. Tik om dat te doen op de knop "Verwijderen" op het scherm. Wanneer u het verwijderingsproces bevestigt, worden al uw gegevens van de huidige cyclus onherroepelijk van de app verwijderd.

Uw rapport

FlowCyclo[®] bezorgt u een rapport om u te helpen uw gegevens te evalueren.

Het rapport bevat alle gegevens die u heeft ingevoerd tijdens het gebruik van de app. Dit omvat naast de gegevens voor uw bloedverlies ook de antwoorden op de vragenlijst die u bij het eerste gebruik van FlowCyclo[®] heeft ingevuld. Zodra u minstens één invoer heeft gemaakt, kunt u op elk moment een dergelijk rapport genereren.

U kunt het rapport bijvoorbeeld bij uw volgende afspraak aan uw arts presenteren. De gekwantificeerde waarden van de app kunnen het voor uw arts gemakkelijker maken om bloedverlies tijdens de menstruatie te beoordelen en kunnen aanwijzingen geven voor menorragie.

16 Uw rapport

16.1 Ga naar "Uw rapport"

U heeft toegang tot het rapport via het menu-item "Uw rapport" (Afbeelding 4). Wanneer u op het menu-item "Uw rapport" tikt, wordt u naar het rapport geleid.

Op het overzichtsscherm voor "Uw rapport" ziet u eerst het in-app rapport dat de grafiek aangeeft voor de laatste zeven dagen van uw huidige periode. Het vertoont het geaccumuleerde bloedverlies voor elke dag. Bovendien kunt informatie zoals het totale bloedverlies vinden en, als u ervoor kiest om uw bloedverliezen in te voeren via pictogrammen voor de huidig bekeken periode, het aantal producten die u heeft gebruikt (Afbeelding 37).

Door op de pijlen bovenaan de grafiek te klikken, kunt u tussen de verschillende fasen wisselen. Door bovendien op de knoppen "7 dagen" of "Volledige cyclus" te klikken, kunt u de weergave wisselen tussen het beeldscherm van zeven dagen (Afbeelding 37) en het beeldscherm van de complete cyclus (Afbeelding 38).

De knop "Openen" onderaan de grafiek stelt u in staat om het gegenereerde rapport te downloaden als pdf. Er worden automatisch rapporten gegenereerd voor alle menstruatiecycli die u eerder heeft ingevoerd. Voor elke cyclus wordt een rapport van één pagina gemaakt, samengevat in een pdfbestand. De rapporten worden in oplopende volgorde op datum gesorteerd, wat betekent dat het rapport over uw huidige cyclus als eerste wordt weergegeven.

Wanneer FlowCyclo[®] uw rapport heeft gegenereerd, ziet u de standaardapp van uw smartphone voor het openen van pdf-bestanden. U kunt uw voorkeursapp selecteren om het pdf-rapport te openen.

De knop "Delen" stelt u in staat om het rapport te delen als pdf met anderen via apps op uw smartphone.



Afbeelding 37 Rapportgrafiek (7 dagen)



Afbeelding 38 Rapportgrafiek (volledige cyclus)

16.2 Rapport - Inhoud

16.2.1 Vragenlijstparameters

Het bovenste gedeelte van het rapport toont de informatie die u heeft ingevoerd toen u FlowCyclo[®] voor het eerst gebruikte, evenals het begin en het einde van de cyclus (Afbeelding 39).

Uw basisinformatie:

Duur van de cyclus:	21-35 dagen	Duur van de menstruatieperiode:	4 dagen
Menstruatie was al begonnen:	Nee	Anticonceptiemethode(s):	Condoom,
Eerste dag van de cyclus:	3-1-2022	Pil	
Laatste dag van de cyclus:	-		

Afbeelding 39 Vragenlijstparameters

16.2.2 Samenvatting

De samenvatting van uw gegevens is afhankelijk van de kwantificeringsmethode die u heeft gekozen op basis van de hygiëneproducten die u gebruikt.

16.2.2.1 Samenvatting - Kwantificering met behulp van pictogram

Als u uw cyclus met behulp van een pictogram ("onderzoeksproducten") heeft gekwantificeerd, toont de samenvatting verschillende waarden (Afbeelding 40).



Afbeelding 40 Samenvatting - Kwantificering met behulp van pictogram

U kunt het totale bloedingshoeveelheid in uw cyclus in het overzicht zien. U kunt ook het totale aantal gebruikte hygiëneproducten zien, evenals het aantal gebruikte producten in totaal (Afbeelding 41).





De grafieken tonen het verloop en de spreiding van de bloedingsdagen tijdens uw cyclus. De legenda (Afbeelding 42) vertelt u wat de individuele indicatoren betekenen.



De eerste van de twee grafieken geeft de totale bloedingshoeveelheid gedurende uw cyclus weer (Afbeelding 43). De horizontale as toont de dagen van de cyclus en de verticale as de bloedingshoeveelheid in milliliter.

De stippellijn toont u de limiet van 80 ml - elk maandelijks bloedverlies daarboven wordt als hoog gecategoriseerd. De paarse curve geeft uw bloedverlies gedurende een cyclus weer.



De onderstaande grafiek toont uw dagelijkse bloedingshoeveelheid (Afbeelding 44). De horizontale as toont de dagen van de cyclus en de verticale as de bloedingshoeveelheid in milliliter.



Het bovenstaande getal geeft de afgeronde milliliterwaarde van de dagelijkse bloeding aan.



16.2.2.2 Samenvatting - Kwantificering met behulp van bloedingsdagboek

Als u uw cyclus heeft gekwantificeerd aan de hand van het bloedingsdagboek ("andere producten"), ontvangt u de volgende samenvatting (Afbeelding 45):



Afbeelding 45 Samenvatting - Bloedingsdagboek

De totale hoeveelheid bloedingen uit uw cyclus wordt in het overzicht weergegeven (Afbeelding 46).

Uw samenvatting:



Afbeelding 46 Totale waarden - bloedingsdagboek

Hieronder staan twee grafieken die u uw cyclus in meer detail tonen.

De eerste van de twee grafieken geeft de totale bloedingshoeveelheid gedurende uw cyclus weer (Afbeelding 47). De horizontale as toont de dagen van de cyclus en de verticale as de bloedingshoeveelheid in milliliter.



De stippellijn toont u de limiet van 80 ml - elk maandelijks bloedverlies daarboven wordt als hoog gecategoriseerd. De paarse curve geeft uw bloedverlies gedurende een cyclus weer.



35 dager

U kunt uw dagelijkse bloedingshoeveelheid zien in de onderste grafiek (Afbeelding 48). De horizontale as toont de dagen van de cyclus en de verticale as de bloedingshoeveelheid in milliliter.

Het bovenstaande getal geeft de afgeronde milliliterwaarde van de dagelijkse bloeding aan.





16.2.3 Resultatenveld

In het resultatenveld (Afbeelding 49) krijgt u een tekst te zien die uw persoonlijke bloeding binnen uw cyclus evalueert.

Uw resultaat:

U hebt het niveau van 80 ml overschreden dat wordt beschouwd als indicator voor hevig menstrueel bloedverlies, ook al ziet u dit misschien anders. Gewoonlijk bedraagt de hoeveelheid maandelijks bloedverlies slechts 30-40 ml. Uw resultaat hoeft geen reden tot bezorgdheid te zijn! Bespreek het openlijk met uw arts.

Afbeelding 49 Resultatenveld

16.2.4 Opmerkingenveld

In het opmerkingenveld (Afbeelding 50) kunt u aanvullende opmerkingen en commentaren voor uw arts op het afgedrukte rapport noteren.

Uw aantekeningen:



Afbeelding 50 Opmerkingenveld

Bloedverlies van meer dan 80 ml

17 Overschrijding van de limiet van 80 ml

Zodra u in één cyclus een bloedingshoeveelheid van 80 ml heeft overschreden, informeert FlowCyclo[®] u.

U ontvangt een bericht (Afbeelding 51) op het startscherm dat u tijdens uw huidige menstruatie meer dan 80 ml bloed heeft verloren als gevolg van uw laatste invoer. Het bericht informeert u over wat het overschrijden van de limiet van 80 ml in reële termen betekent.



Afbeelding 51 80 ml bericht

Tik op de OK-knop om de pop-up te sluiten.

Na het sluiten van het bericht komt u in het startscherm, dat vervolgens de overschrijding van de 80 ml-limiet laat zien, zoals weergegeven inAfbeelding 52. U kunt ook uw huidige bloedverlies en de exacte milliliterwaarde zien.



Afbeelding 52 Startscherm - 80 ml overschreden

De witte lijn met de inscriptie "80 ml" geeft aan bij welke waarde het bloedverlies kritiek is. Als deze waarde wordt overschreden, ziet u ook een informatieknop. Als u hierop tikt, wordt het bericht dat werd weergegeven op het moment van de overschrijding van de limiet opnieuw geopend.

Opmerking:

U kunt en moet doorgaan met bloeden gedurende de cyclus, ondanks het feit dat u 80 ml overschrijdt. Alleen als u alle bloedingen uit de cyclus invoert, kan de berekening overeenkomen met de exacte waarden van uw bloedverlies.

Start een nieuwe cyclus

18 Start van een nieuwe cyclus

Aan de hand van de informatie over uw cyclusduur en bloedingstijd berekent FlowCyclo[®] het begin van een nieuwe cyclus.

18.1 Bevestig de start van de cyclus

Zodra u de berekende start van een nieuwe cyclus met FlowCyclo[®] heeft bereikt, vraagt de app u of de invoer bij een nieuwe cyclus hoort (Afbeelding 53).



Afbeelding 53 Start van een nieuwe cyclus

Als u geen bloeding heeft wanneer daarom wordt gevraagd, kunt u deze vraag met "nee" beantwoorden. De app zal u dan binnen een bepaald tijdsbestek opnieuw vragen of uw nieuwe cyclus is gestart.

Pas wanneer u het starten van een nieuwe cyclus bevestigt, stopt de app met vragen en wordt de vorige cyclus, indien beschikbaar, gesloten. De nieuwe cyclus wordt pas gestart nadat u heeft bevestigd. Dit betekent dat u geen wijzigingen of invoer meer kunt maken voor de vorige cyclus.

18.2 Eerste dag van de menstruatie in een nieuwe cyclus

Als u het begin van een nieuwe cyclus heeft bevestigd, wordt u gevraagd naar de eerste dag van de bloeding (Afbeelding 54). Voer dit net als voorheen in via een kalender (Android) of datumkiezer (iOS).

Houd er rekening mee dat u geen datum in de toekomst kunt selecteren.



Afbeelding 54 Start van een nieuwe cyclus - datum

18.3 Merkselectie voor een nieuwe cyclus

Wanneer u de twee vragen over het begin van de cyclus en de eerste dag van de menstruatie van de nieuwe cyclus heeft beantwoord, stelt FlowCyclo[®] u in staat een nieuwe selectie van productmerken te maken voor de nieuwe cyclus. U kunt maar een van de twee productmerken kiezen. De gebruikte productmerken bepalen de kwantificeringsmethode die voor de cyclus wordt gebruikt. Meer hierover leest u in hoofdstuk9Selectie van productmerk.

Opmerking:

U kunt deze selectie niet wijzigen tijdens een lopende cyclus. De kwantificeringsmethode die wordt gebruikt op basis van het productmerk, ligt vast voor één cyclus. U heeft echter de mogelijkheid om aan het begin van de volgende cyclus een ander productmerk en dus een andere kwantificeringsmethode te kiezen.

Onregelmatige cyclus

19 Onregelmatige cyclus

Toen u FlowCyclo[®] voor het eerst gebruikte, werd u gevraagd hoeveel dagen uw cyclus duurt (8.4Vraag - Cycluslengte). U moest kiezen uit vier verschillende antwoorden:

- < 21 dagen
- 21-35 dagen
- > 35 dagen
- Variabel/onregelmatig

Als u een variabele of onregelmatige cyclusduur heeft gekozen, vraagt de app u om alle dagen met en zonder bloeding gedurende 35 dagen in te voeren. Dit moet alle bloedingen die optreden in uw onregelmatige cyclus registreren en deze evalueerbaar moeten maken. Na de 35 dagen begint een nieuwe cyclus, die nog eens 35 dagen duurt, waarin u uw bloeding kunt blijven invoeren.

Als u een cyclusduur van minder dan 21 dagen of meer dan 35 dagen heeft geselecteerd, behandelt de app uw cyclus als een onregelmatige cyclus. Omdat een cyclusduur van minder dan 21 dagen of meer dan 35 dagen ongebruikelijk is, zal FlowCyclo[®] proberen om zoveel mogelijk bloedingsgegevens van u te registreren.

Als u een cyclus van minder dan 21 dagen heeft, zal FlowCyclo[®] u vragen om alle bloedingsgegevens in te voeren voor een periode van 35 dagen. Als u uw bloedingsgegevens gedurende 35 dagen invoert, is het mogelijk om uw cyclus buiten de veronderstelde duur te registreren. Dit kan uw arts belangrijke informatie geven over uw bloedingsgedrag.

Als u een cyclusduur van meer dan 35 dagen heeft, geef dit aan in de app, de app zal na 35 dagen alsnog je cyclus beëindigen. U wordt echter gevraagd om een andere cyclus in de app in te voeren. U kunt in de app extra cycli van elk maximaal 35 dagen invoeren. Door meerdere cycli op te nemen, helpt u uw arts om belangrijke inzichten te verwerven in uw bloedingsgedrag op lange termijn.

Meldingen

20 Meldingen

FlowCyclo[®] heeft een reeks meldingen om u eraan te herinneren uw bloedingsgegevens in te voeren. U ontvangt meldingen na het openen van de app en systeemmeldingen wanneer u de app heeft gesloten. Het doel van de meldingen is om ervoor te zorgen dat de gegevens die u heeft ingevoerd, volledig en correct zijn.

20.1 In-app-meldingen

FlowCyclo[®] toont u twee verschillende soorten meldingen in de app.

20.1.1 Ontbrekende invoeren

De app herinnert u eraan om uw bloeding in de "app" in te voeren als u gedurende een langere periode geen invoeren heeft gedaan.

U krijgt een melding wanneer u de app opent. U kunt de melding sluiten door op de knop "Sluiten" te tikken.

20.1.2 Start van een nieuwe cyclus

Zodra de app op basis van uw invoer het begin van een nieuwe cyclus heeft berekend, geeft de app u een melding. Dit zal u vragen of uw nieuwe cyclus al is begonnen. Als u deze vraag beantwoordt door op de knop "Nee" te tikken, herhaalt de melding zich totdat u het begin van een nieuwe cyclus bevestigt.

Als u de start van de nieuwe cyclus bevestigt door op de knop "Ja" te tikken, worden er verdere vragen gesteld over de eerste dag van uw nieuwe cyclus en uw merk hygiëneproducten. Meer informatie over dit proces vindt u in hoofdstuk18Start van een nieuwe cyclus.

Als u een cyclusduur van minder dan 21 dagen of meer dan 35 dagen of een onregelmatige cyclusduur heeft opgegeven, beëindigt de app uw cyclus automatisch na 35 dagen en start een nieuwe cyclus. U wordt niet gevraagd om de eerste dag van uw bloeding. U kunt echter aan het begin van elke nieuwe cyclus het merk van uw hygiëneproducten kiezen.

20.2 Systeemmeldingen

FlowCyclo® geeft verschillende meldingen wanneer de app wordt gesloten.

Opmerking:

U kunt mogelijk geen systeemmeldingen zien. Dit kan verschillende oorzaken hebben, afhankelijk van uw besturingssysteem.

Als u een Android-smartphone gebruikt, worden meldingen mogelijk niet weergegeven na een herstart. Om de meldingen weer te activeren, moet u een vermelding in de app maken. De meldingen worden dan weergegeven zoals voorheen.

Als u een iOS-smartphone gebruikt, moet u de app toestemming geven om meldingen weer te geven in uw apparaatinstellingen. Tenzij u het toestaat, ziet u geen systeemmeldingen buiten de app.

20.2.1 Ontbrekende invoeren

De app herinnert u eraan om uw gegevens in te vullen als u gedurende lange tijd niets heeft ingevoerd, zelfs als u de app momenteel niet heeft geopend. Als u op de melding tikt, gaat u rechtstreeks naar de app en kunt u uw ontbrekende gegevens toevoegen.

20.2.2 Start van een nieuwe cyclus

Zodra de app het begin van een nieuwe cyclus heeft berekend op basis van uw invoer, geeft de app een systeemmelding weer als u de app momenteel niet heeft geopend.

Als u op de systeemmelding tikt, wordt de app geopend en ziet u de vraag over het starten van een nieuwe cyclus, zoals besproken in 18Start van een nieuwe cyclus

20.3 De herinneringstijd aanpassen

De app stelt u in staat om het interval of de tijd voor de ontbrekende invoerherinneringen aan te passen.

Of u kunt een herinneringsfrequentie instellen, zoals om de acht uur. Selecteer om dit te doen de frequentieknop en stel de tijd in uur in tussen uw herinneringen (Afbeelding 55).

¢			
	HERINN	IERING	()
Frequ	entie	Tijdstip	
Herinnerin	g frequentie		
	11		
	12		
	13		
<u></u>	Ē		_
ល់	Ø	(?)	-

Afbeelding 55 Stel frequente herinnering in

U kunt ook een vaste tijd voor uw herinneringen instellen. Tik om dit te doen de "Tijd"-knop en stel uw voorkeurstijd in voor de dagelijkse herinnering in de spinner (Afbeelding 56).

E			
	HERINNER	RING	í
Freq	uentie	Tijdstip	
Tiidstip vo	oor dageliikse he	rinnering	
njustip v	11	59	
	12	00	
	13	01	
	_		
ŵ	ē	?	=

Afbeelding 56 Stel herinneringstijd in

Veelgestelde vragen

21 Veelgestelde vragen (FAQ)

Als u vragen heeft over menstruatiebloedingen, de app of hoe het werkt, dan kunt u in de app meer informatie vinden.

Informatie hierover vindt u in de veelgestelde vragen. Veelgestelde vragen zijn toegankelijk via het menu-item "FAQ" (Afbeelding 4).

21.1 FAQ-categorieën

Als u op het menu-item "FAQ" tikt, gaat u naar het bijbehorende FAQ-scherm (Afbeelding 57). Op dit scherm vindt u de huidige vraagcategorieën.

E VEELGESTELDE VRAGEN
Hevig menstrueel bloedverlies
Арр
() () () () () () () () () () () () () (

Afbeelding 57 FAQ - Categorieën

Er zijn drie verschillende categorieën om uit te kiezen, elk met verschillende vragen. Tik erop om een van de categorieën te openen.

21.2 FAQ-categorieën - Vragen

Als u op een categorie tikt, gaat u naar het respectieve categoriescherm, dat alle vragen van de geselecteerde categorie toont, zoals weergegeven in het voorbeeld in Afbeelding 58.

E HEVIG MENSTRUEEL BLOEDVERLIES
Wat is menstruatie en waarom gebeurt + het?
Wat is hevig menstrueel bloedverlies of + HMB?
Hoe herken ik een hevige menstruatie? +
Wat veroorzaakt hevige menstruatie? +
Ik blijf hevig en langdurig menstrueren, + wat moet ik doen?
Is een hevige menstruatie normaal? +
Kan hevige menstruatie bloedarmoede + veroorzaken?
û

Afbeelding 58 FAQ - Vragen

Als u het antwoord op een vraag wilt zien, kunt u deze openen door op de vraag te tikken. Dit opent het antwoord op de vraag (Afbeelding 59).

Door nogmaals op de vraag te tikken, wordt het antwoord gesloten.


Afbeelding 59 - FAQ - Vraag en antwoord

Als u nog vragen heeft die niet in de veelgestelde vragen staan, kunt u naar de technische ondersteuning gaan. Dit wordt in het volgende hoofdstuk uitgelegd.

Aanvullende informatie

22 Ondersteuning

U krijgt toegang tot de verschillende ondersteuningsopties door op het menu-item "Ondersteuning" te tikken, zoals beschreven in hoofdstuk 6.3 Instructies voor gebruik.

Dit brengt u naar Ondersteuning (Afbeelding 6), die u alle ondersteuningsopties toont die de app biedt.

22.1 E -mailondersteuning

Als u een ondersteuningsverzoek per e-mail wilt verzenden, tik dan op het e-mailadres op het ondersteuningsscherm (Afbeelding 60). De e-mailapp op uw smartphone wordt geopend en u kunt een verzoek schrijven.

Stuur een e-mail:

 \sim

FlowCyclo@bayoocare.com

Afbeelding 60 E-mailadres

22.2 Hotline-ondersteuning

Als u een ondersteuningsverzoek wilt verduidelijken met behulp van de ondersteuningshotline, tik dan op het telefoonnummer van de hotline op het ondersteuningsscherm (Afbeelding 61). De telefoon-app op uw smartphone wordt geopend en u kunt de hotline bellen.

Bel de servicehotline van FlowCyclo:

+31 8000233301

Afbeelding 61 Telefoonnummer van de hotline

22.3 Instructies voor gebruik

"Instructies voor gebruik" omvat alles wat u moet weten over het gebruik van FlowCyclo[®]. Als u op de Instructies voor gebruik tikt (Afbeelding 62) wordt de standaardapp van uw smartphone voor het openen van pdf-bestanden weergegeven. Hier kunt u de app van uw voorkeur selecteren waarin u de pdf "Instructies voor gebruik" wilt openen.

Handleiding FlowCyclo:

Handleiding weergeven

Afbeelding 62 Instructies voor gebruik

22.4 Feedback

Zodra u ten minste één volledige cyclus in FlowCyclo[®] heeft ingevoerd, kunt u de app beoordelen door feedback te geven. Tik om dit te doen op de feedbackoptie die wordt weergegeven zodra u een cyclus heeft voltooid.

Opmerking:

Pas als u een volledige cyclus in FlowCyclo[®] heeft ingevoerd, kunt u geen feedback geven. Dienovereenkomstig wordt er geen feedbackoptie weergegeven.

U wordt doorgestuurd naar het feedbackscherm, dat verschillende vragen weergeeft die u kunt beoordelen door een van de beoordelingspictogrammen te selecteren.

Opmerking:

Als u al feedback heeft gegeven voor de vorige cyclus, kunt u tijdens de huidige cyclus geen verdere feedback geven.

23 Wettelijke kennisgeving

U krijgt toegang tot de juridische details van de app door op het menu -item "Wettelijke kennisgeving" (Afbeelding 4).

Dit brengt u naar het scherm met juridische informatie (Afbeelding 63), die de links toont voor het Privacybeleid en de Gebruiksvoorwaarden en Fabrikanteninformatie die in de app opgenomen zijn. U kunt ook uw voorkeuren instellen voor het traceren van analytische gegevens.



Afbeelding 63 Wettelijke kennisgeving

23.1 Gebruiksvoorwaarden

Tik op "Gebruiksvoorwaarden" om de gebruiksvoorwaarden te lezen. U krijgt de standaardapp van uw smartphone te zien voor het openen van pdf-bestanden. Hier kunt u de app van uw voorkeur selecteren waarin u de pdf "Gebruiksvoorwaarden" wilt openen.

23.2 Privacybeleid

Tik op "Privacybeleid" om het privacybeleid te lezen. U krijgt de standaardapp van uw smartphone te zien voor het openen van pdf-bestanden. Hier kunt u de app van uw voorkeur selecteren waarin u de pdf "Privacybeleid" wilt openen.

23.3 Informatie van de fabrikant

De informatie van de fabrikant bevat informatie over de wettelijke fabrikant van het product.

23.4 Gegevenstracering

U kunt uw voorkeur voor het traceren van analytische gegevens instellen, wat gebruikt wordt voor de verbetering van FlowCyclo[®] op elk willekeurig moment. Wanneer u het traceren van analytische gegevens bij het eerste begin van de app accepteerde, zal het keuzevakje van uw voorkeur ingeschakeld zijn, anders is het uitgeschakeld. Door op het keuzevakje te tikken, zal uw voorkeur automatisch toegepast worden.