

# Instrukcja obsługi

BAYOOCARE

# Aplikacja MyIUS

Data wydania: 2023-09-29



# Spis treści

<b>1</b>	<b>Symbole</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Tabela akronimów i definicji</b>	<b>6</b>
<b>3</b>	<b>Wprowadzenie</b>	<b>7</b>
3.1	Producent posiadający prawa do produkcji	7
3.2	Przeznaczenie	7
3.2.1	Oświadczenie o przeznaczeniu	7
3.2.2	Wskazanie do stosowania	7
3.2.3	Populacja pacjentek	7
3.2.4	Środowisko i użytkowniczkę aplikacji	8
3.2.5	Przeciwwskazania	8
<b>4</b>	<b>Oczekiwana korzyść kliniczna</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Środki ostrożności / instrukcje bezpieczeństwa</b>	<b>10</b>
<b>6</b>	<b>Instalacja</b>	<b>11</b>
<b>7</b>	<b>Szybki start</b>	<b>11</b>
7.1	Ikona aplikacji	11
7.2	Menu i pasek narzędzi	11
7.3	Główna nawigacja	12
7.4	Ogólne ostrzeżenia	12
7.5	Wyskakujące okienka	14
<b>8</b>	<b>Pierwsze użycie</b>	<b>15</b>
8.1	Sprawdzenie systemu operacyjnego	15
8.2	Autoryzacja	15
8.2.1	Nie mam kodu	16
8.3	Oświadczenie o ochronie danych	17
8.3.1	Akceptowanie zasad ochrony danych oraz warunków użytkowania	18
8.4	Śledzenie danych	19
8.5	Rozpocznij konfigurację ustawień	19
8.6	Parametry początkowe	20
8.6.1	Pseudonim (nick)	20
8.6.2	Kraj	20
8.6.3	Data urodzenia	20
8.6.4	Wzrost	20
8.6.5	Waga	21
8.6.6	Ciąża i porody	21
8.6.7	Poprzednia metoda antykoncepcji	21

8.6.8	Profilaktyczna wizyta kontrolna .....	21
8.7	Data założenia IUS .....	22
<b>9</b>	<b>Eksport / import danych aplikacji .....</b>	<b>25</b>
9.1	Eksport.....	25
9.2	Import istniejących danych z innego urządzenia.....	27
9.2.1	Skaner importu.....	27
9.2.2	Udane skanowanie .....	27
9.2.3	Nieudane skanowanie .....	29
<b>10</b>	<b>Ekran główny .....</b>	<b>29</b>
10.1	Karty Monitorowanie i Samopoczucie .....	29
10.2	Kalendarz tygodniowy .....	30
10.3	Kalendarz miesięczny .....	30
10.4	Jak dodawać lub edytować poziom krwawienia i informacje o samopoczuciu.....	30
10.4.1	Dodawanie lub edytowanie poziomów krwawienia .....	30
10.4.2	Dodawanie lub edytowanie informacji o samopoczuciu.....	32
10.4.3	Wprowadzanie poziomów krwawienia i informacji o samopoczuciu przed prognozą .....	33
10.4.4	Wprowadzanie poziomów krwawienia i informacji o samopoczuciu po otrzymaniu prognozy .....	33
10.5	Prognoza.....	33
10.5.1	Warunki wstępne przed uzyskaniem prognozy.....	33
10.5.2	Prognozy bez brakujących dni .....	33
10.5.3	Prognozy z brakującymi dniami .....	34
10.5.4	Prognoza nie jest dozwolona.....	34
10.5.5	Zapytaj o prognozę .....	35
10.5.5.1	Wygeneruj prognozę .....	35
<b>11</b>	<b>Twój raport.....</b>	<b>36</b>
<b>12</b>	<b>Przewodnik.....</b>	<b>40</b>
12.1	Wyszukiwanie w sekcji Przewodnik.....	40
<b>13</b>	<b>Numer partii IUS.....</b>	<b>42</b>
13.1	Skanowanie kodu QR.....	42
13.2	Ręczne wprowadzenie numeru partii.....	43
13.3	Tworzenie Karty MyIUS .....	44
13.3.1	Przegląd karty MyIUS .....	44
13.3.2	Cyfrowy portfel.....	45
<b>14</b>	<b>Ekran Profil.....</b>	<b>46</b>
<b>15</b>	<b>Ustawienia .....</b>	<b>47</b>
15.1	Jak eksportować dane .....	47
15.2	Jak zmienić ikonę aplikacji .....	47
<b>16</b>	<b>Przypomnienia.....</b>	<b>48</b>
16.1	Jak ustawić powiadomienie.....	48
16.2	Powiadomienia systemowe.....	49
16.3	Przypomnienia o wizytach kontrolnych .....	49
16.3.1	Dodatkowe informacje .....	52

<b>17</b>	<b>Instrukcja obsługi .....</b>	<b>53</b>
<b>18</b>	<b>Wsparcie techniczne.....</b>	<b>53</b>
18.1	E-mail.....	54
18.2	Infolinia.....	54
18.3	SMS.....	54
18.4	WhatsApp.....	54
18.5	Google / iOS Business Chat .....	54
<b>19</b>	<b>O Twoim IUS.....</b>	<b>55</b>
19.1	Informacje o produkcie IUS.....	55
19.2	Broszura dla pacjentki .....	55
19.3	Zgłaszanie działań niepożądanych (nadzór nad bezpieczeństwem farmakoterapii).....	56
<b>20</b>	<b>Przełącz opinię .....</b>	<b>57</b>
<b>21</b>	<b>Dane producenta .....</b>	<b>58</b>
21.1	Dane producenta.....	58
<b>22</b>	<b>Warunki użytkowania.....</b>	<b>59</b>
<b>23</b>	<b>Prywatność danych.....</b>	<b>59</b>
23.1	Śledzenie danych.....	59

# 1 Symbole

---



Zgodne z odpowiednimi wytycznymi UE.



Postępuj zgodnie z instrukcjami!



Producent wyrobów medycznych

## 2 Tabela akronimów i definicji

---

Skrót	Opis
FTU	Pierwsze użycie
IUS	Hormonalna wkładka wewnątrzmaciczna
IFU	Instrukcja użytkowania
OS	System operacyjny
aplikacja	Aplikacja MyIUS
BMI	Wskaźnik masy ciała
cm	centymetr
ft	stopa(y)
funt(y)	Funt (symbol: lb) to jednostka masy używana w systemie brytyjskim i amerykańskim
kg	Kilogram to jednostka masy używana w systemie metrycznym

## 3 Wprowadzenie

---

Niniejszy dokument stanowi instrukcję obsługi oprogramowania MyIUS i zawiera wskazówki dotyczące bezpiecznego i skutecznego korzystania z systemu zgodnie z jego przeznaczeniem. Aplikacja jest przeznaczona dla kobiet stosujących konkretne systemy antykoncepcyjne z wkładką wewnątrzmaciczną z lewonorgestrem (LNG-IUS) produkowane przez firmę BAYER AG (Kyleena<sup>®</sup>, Jaydess<sup>®</sup> lub Mirena<sup>®</sup>). Instrukcja ta pomoże użytkownicze w prawidłowym korzystaniu z aplikacji i zapoznaniu się z jej funkcjami.

### 3.1 Producent posiadający prawa do produkcji

BAYOOCARE GmbH

Europaplatz 5

64293 Darmstadt

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

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

Witryna: bayoocare.com

### 3.2 Przeznaczenie

#### 3.2.1 Oświadczenie o przeznaczeniu

MyIUS to aplikacja dla kobiet mających regularne lub nawet nieregularne miesiączki, które stosują lub chcą stosować antykoncepcję w postaci wkładki wewnątrzmacicznej z lewonorgestrem (LNG-IUS). Aplikacja ta została opracowana w taki sposób, że obejmuje okres od wydania recepty na IUS do jego założenia i przez kolejne trzy miesiące. Dostarcza ona informacje i pozwala przewidzieć profil krwawienia w przyszłości.

#### 3.2.2 Wskazanie do stosowania

LNG-IUS może wpływać na krwawienie. Dlatego aplikacja MyIUS potrafi podać najbardziej prawdopodobny przyszły profil krwawienia z uwzględnieniem jego intensywności i/lub regularności w celu zwiększenia satysfakcji użytkowniczki. Zgodnie z zamierzeniem stosowanie aplikacji rozpoczyna się od przepisania IUS, a kończy się – w idealnej sytuacji – po dostarczeniu przez aplikację najbardziej prawdopodobnego przyszłego profilu krwawienia pod względem intensywności i/lub regularności, po usunięciu systemu LNG-IUS lub po podjęciu takiej decyzji przez użytkowniczkę. Sama aplikacja jest narzędziem wsparcia pacjentki, tzw. „cyfrowym asystentem”, z którego mogą korzystać kobiety stosujące systemy IUS Kyleena<sup>®</sup>, Jaydess<sup>®</sup> lub Mirena<sup>®</sup>.

#### 3.2.3 Populacja pacjentek

Docelowa populacja pacjentek obejmuje kobiety miesiączkujące, które stosują lub planują stosowanie systemów wewnątrzmacicznych z lewonorgestrem (LNG-IUS) produkowanych przez firmę BAYER AG. Jednak do stosowania w połączeniu z aplikacją zatwierdzone są wyłącznie produkty Kyleena®, Jaydess® lub Mirena®. System jest przeznaczony dla użytkowniczek nieposiadających specjalistycznej wiedzy lub przeszkolenia w zakresie antykoncepcji lub śledzenia danych.

Wykluczone są osoby niewidome i niedowidzące, a także mężczyźni i kobiety nieposiadający recepty na system wewnątrzmaciczny produkowany przez BAYER AG lub już z takiego systemu niekorzystający.

### 3.2.4 Środowisko i użytkowniczki aplikacji

Docelowe środowisko użytkowania oznacza codzienne funkcjonowanie, ponieważ do korzystania z aplikacji nie są wymagane żadne szczególne warunki.

Od użytkowniczek oczekuje się podstawowej umiejętności obsługi smartfonów i aplikacji (z systemem Android lub iOS).

Zakłada się, że użytkowniczka posiada podstawową wiedzę na temat cyklu menstruacyjnego (np. w celu określenia długości cyklu, końca cyklu) i metod antykoncepcji.

Wymagana jest umiejętność czytania i rozumienia jednego z obsługiwanych języków.

### 3.2.5 Przeciwwskazania

MyIUS to aplikacja przeznaczona dla miesiączkujących kobiet stosujących lub planujących stosowanie wewnątrzmacicznych systemów antykoncepcyjnych z lewonorgestrem (LNG-IUS). W związku z tym aplikacja nie jest odpowiednia dla:

- kobiet, które nie posiadają recepty na system wewnątrzmaciczny BAYER AG lub nie stosują takiego systemu;
- kobiet cierpiących na bardzo obfite krwawienia miesiączkowe (menorrhagia).

## 4 Oczekiwana korzyść kliniczna

---

Ponieważ wśród użytkowniczek LNG-IUS często występują zmiany profilu krwawienia, brak wiedzy o możliwych zmianach krwawienia po założeniu IUS może wpływać na zadowolenie użytkowniczek i dalsze stosowanie tej metody. Zgodnie z zamierzeniem stosowanie aplikacji rozpoczyna się od przepisania IUS, a kończy się – w idealnej sytuacji – po dostarczeniu przez aplikację najbardziej prawdopodobnego przyszłego profilu krwawienia pod względem intensywności i/lub regularności.

Sama aplikacja jest narzędziem wsparcia pacjentki, tzw. „cyfrowym asystentem”, z którego mogą korzystać kobiety stosujące systemy IUS Kyleena®, Jaydess® lub Mirena®. Cele aplikacji są następujące:

- asystowanie użytkownicy od momentu otrzymania recepty, przez założenie IUS do co najmniej 90. dnia po założeniu systemu oraz dostarczanie jej użytecznych informacji;
- jednorazowe zebranie parametrów początkowych i codzienne prowadzenie dziennika krwawień przez co najmniej 90 dni po założeniu IUS;
- dostarczanie na podstawie zebranych danych prognozy profilu krwawienia pod względem intensywności i regularności;
- ułatwienie komunikacji z lekarzem poprzez dostarczenie raportu obejmującego codzienny dziennik krwawienia i prognozę.

Prognozę oparto na modelu sztucznej inteligencji, który dostarcza najbardziej prawdopodobny profil przyszłych krwawień po założeniu IUS. Bez wprowadzenia wymaganych informacji o parametrach początkowych i codziennych poziomów krwawienia prognoza nie jest dostępna.

## 5 Środki ostrożności / instrukcje bezpieczeństwa

---

Aplikacja MyIUS jest zatwierdzonym klinicznie wyrobem medycznym i spełnia zasadnicze wymagania dyrektywy 2017/745 lub jej krajowych wdrożeń.

Przewidywanie poziomu krwawienia jest zatwierdzone tylko dla hormonalnych systemów wewnątrzmacicznych firmy Bayer:

- Kyleena®
- Jaydess®
- Mirena®

Zawsze należy korzystać z aktualnej wersji aplikacji MyIUS.

Aplikacja MyIUS nie może być modyfikowana bez zgody producenta.

Aplikacja MyIUS nie może być wykorzystywana jako jedyna podstawa do podejmowania decyzji dotyczących diagnozy / terapii.



**Uwaga:**

Jeśli korzystasz z urządzenia zrootowanego, mechanizmy bezpieczeństwa systemu Android mogą zostać ominięte. Dlatego zrootowane smartfony nie są przystosowane do korzystania z aplikacji, niezależnie od wersji systemu operacyjnego.

## 6 Instalacja

---

Aplikacja MyIUS została opracowana dla dwóch różnych systemów operacyjnych, Android i iOS. Aby udostępnić aplikację MyIUS jak największej liczbie potencjalnych użytkowników, została ona opublikowana na dwóch różnych platformach, osobno dla każdego systemu operacyjnego.

- W przypadku urządzeń z iOS, systemem operacyjnym działającym na urządzeniach Apple, aplikacja jest dostępna w sklepie Apple App Store.
- W przypadku urządzeń z systemem Android aplikację można pobrać ze sklepu Google Play.

Obie platformy są zazwyczaj preinstalowane na urządzeniach. Aby móc pobierać aplikacje, konieczne jest zarejestrowanie się na danej platformie.

MyIUS można znaleźć pod nazwą „MyIUS” w sklepie Apple App Store i Google Play. Aplikacja jest bezpłatna dla wszystkich urządzeń.

Po wybraniu na jednej z platform opcji pobierania można pobrać i zainstalować na urządzeniu najnowszą wersję aplikacji.

Aktualizacje aplikacji MyIUS będą udostępniane w wymienionych sklepach.

## 7 Szybki start

---

### 7.1 Ikona aplikacji

Po zainstalowaniu aplikacja umieszcza na smartfonie ikonę aplikacji. Domyślną ikonę pokazano na Rysunek 1.



Rysunek 1: Ikona aplikacji


Procedurę zmiany ikony opisano w rozdziale 14.2.


### 7.2 Menu i pasek narzędzi

Pasek narzędzi menu na dole zawiera pięć następujących elementów, które prowadzą do powiązanych z nimi sekcji:

- Strona główna
- Raport
- Śledzenie
- Przewodnik

- Więcej

Ikona menu Więcej , która jest wyświetlana po prawej stronie paska narzędzi menu, zawiera dodatkowe opcje nawigacji po aplikacji.

Po naciśnięciu  wyświetlonych zostaje dziewięć opcji; każda z nich spowoduje przejście do jednej z następujących sekcji:

- Profil
- Ustawienia
- Przypomnienia
- Instrukcja obsługi
- Wsparcie techniczne
- O Twoim IUS
- Przekaż opinię
- Dane producenta
- Warunki użytkowania
- Prywatność danych

### 7.3 Główna nawigacja

Po zakończeniu konfiguracji aplikacji można po niej swobodnie nawigować.

Pasek narzędzi menu i menu Więcej umożliwiają przechodzenie do funkcji aplikacji poprzez naciśnięcie odpowiednich elementów.

Ponadto aplikacja MyIUS zawiera przyciski umożliwiające przechodzenie między kolejnymi ekranami. Większość z tych ekranów ma przycisk strzałki po lewej stronie, jak pokazano na Rysunek 2, pozwalający przejść do poprzednio wyświetlanego ekranu.

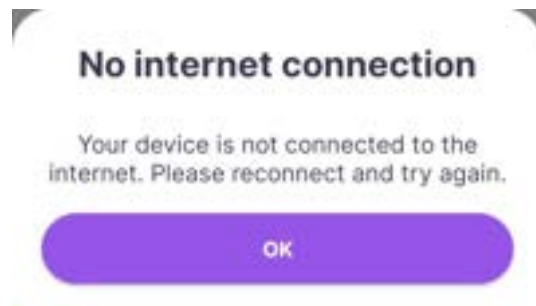
Niektóre ekrany można również zamknąć za pomocą przycisku „X” w lewym górnym rogu.



Rysunek 2: Ikona Wstecz

### 7.4 Ogólne ostrzeżenia

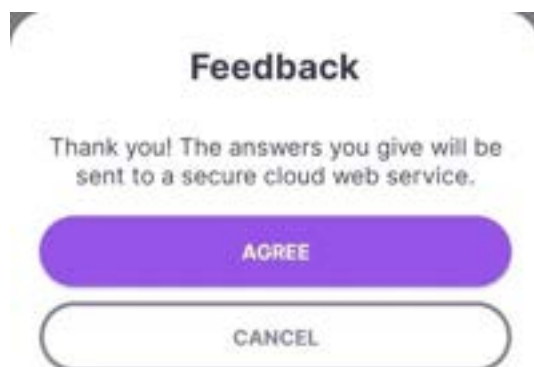
Wyskakujące okienka z ostrzeżeniami, jak pokazane na Rysunek 3, informują o wszelkich problemach z aplikacją lub danymi. Wyskakujące okienko można zamknąć, naciskając wyświetlony przycisk.



Rysunek 3: Komunikat ostrzegawczy

## 7.5 Wyskakujące okienka

Wyskakujące okienka, np. takie jak pokazano na Rysunek 4, pojawiają się w następujących przypadkach: Wyskakujące okienka umożliwiają wybór jednej z dwóch lub kilku opcji.



Rysunek 4: Okienko z komunikatem

## 8 Pierwsze użycie

### 8.1 Sprawdzenie systemu operacyjnego

Przy każdym uruchomieniu aplikacji sprawdzana jest wersja systemu operacyjnego telefonu komórkowego. W przypadku gdy system operacyjny Twojego telefonu komórkowego nie jest obsługiwany przez daną wersję aplikacji, poinformuje Cię o tym wyskakujące okienko.

W większości przypadków, gdy system operacyjny nie jest obsługiwany, aplikacja może być dalej używana na własne ryzyko, jeśli wyrazisz na to zgodę. W przypadku gdy system operacyjny jest zablokowany, np. ponieważ jest za stary, aplikacja w ogóle nie może być używana.



#### Uwaga:

Jeśli pojawi się wyskakujące okienko z ostrzeżeniem, niektóre funkcje mogą nie działać w oczekiwany sposób.

Aktualna wersja aplikacji MyIUS obsługuje następujące systemy operacyjne:

- Android 8.0 lub nowszy
- iOS 13 lub nowszy

### 8.2 Autoryzacja

Po zakończeniu instalacji i uruchomieniu aplikacji pojawia się kreator „Pierwsze użycie” (z ang. First-Time-Use – FTU).

Ekran początkowy FTU to ekran autoryzacji (Rysunek 5).



Rysunek 5: Ekran autoryzacji

Autoryzacja jest obowiązkowa. Rozpoczynając korzystanie z aplikacji, wprowadź otrzymany od lekarza kod autoryzacji składający się z czterech cyfr.

W przypadku niepowodzenia pojawi się okienko z informacją, że wprowadzony kod jest nieprawidłowy.

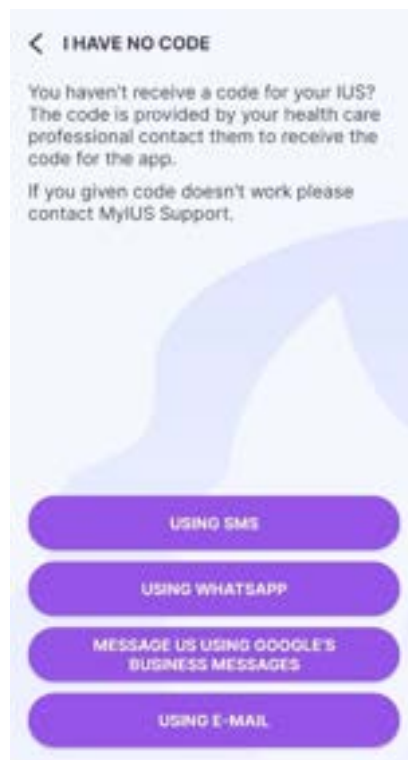


**Uwaga:**

Aby dalej korzystać z aplikacji, musisz wprowadzić poprawny kod.

### 8.2.1 Nie mam kodu

Jeśli nie masz kodu, dotknij przycisk „Nie mam kodu”. Otworzy się nowy ekran (Rysunek 6) z informacją o procesie pomocy i dostępnych opcjach wsparcia. Po wybraniu jednej z opcji aplikacja przekieruje Cię do odpowiedniej usługi.

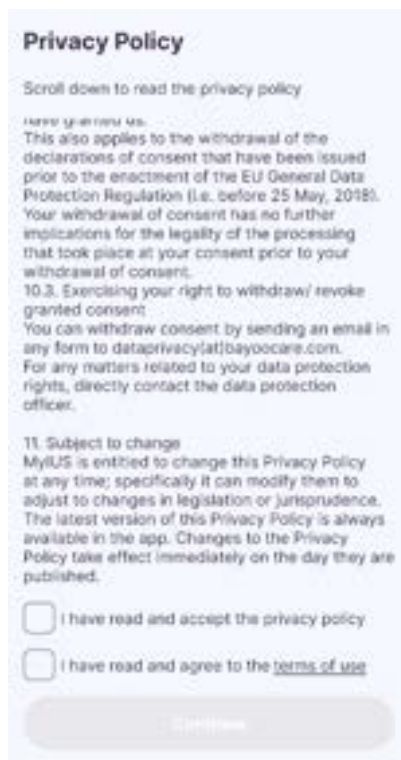


Rysunek 6: Ekran z opcją „Nie mam kodu”

### 8.3 Oświadczenie o ochronie danych

Po pomyślnej autoryzacji za pomocą kodu należy zaakceptować Oświadczenie o ochronie danych osobowych, czytając je, przewijając w dół i zaznaczając odpowiednie pole wyboru na ekranie Oświadczenia o ochronie danych osobowych (Rysunek 7).

Ponadto należy także zaakceptować Warunki użytkowania. Naciśnij link „Warunki użytkowania”, aby otworzyć i przeczytać Warunki użytkowania.



Rysunek 7: Ekran z tekstem Warunków użytkownika

Jeśli autoryzacja się powiodła, przy następnym uruchomieniu aplikacji ekrany „Autoryzacja” oraz „Oświadczenie o ochronie danych” nie będą już wyświetlane, a aplikacja zostanie uznana za „odblokowaną”.

### 8.3.1 Akceptowanie zasad ochrony danych oraz warunków użytkownika

Aby przejść do następnego ekranu, należy przeczytać Oświadczenie o ochronie danych oraz Warunki użytkownika i zaakceptować je, zaznaczając pola wyboru.



#### Uwaga:

Jeśli Oświadczenie o ochronie danych i Warunki użytkownika nie zostaną zaakceptowane poprzez zaznaczenie pól wyboru, przycisk Kontynuuj pozostanie nieaktywny.



#### Wskazówka:

Zapoznaj się z Warunkami użytkownika i Oświadczeniem o ochronie danych osobowych przed ich zaakceptowaniem.

## 8.4 Śledzenie danych

Poniższy ekran informuje o gromadzeniu i przekazywaniu danych.

Masz możliwość włączenia lub wyłączenia śledzenia danych analitycznych poprzez wybór odpowiedniej opcji.

Gromadzenie i wysyłanie danych analitycznych nie jest obowiązkowe, ale pomoże nam ulepszyć aplikację.

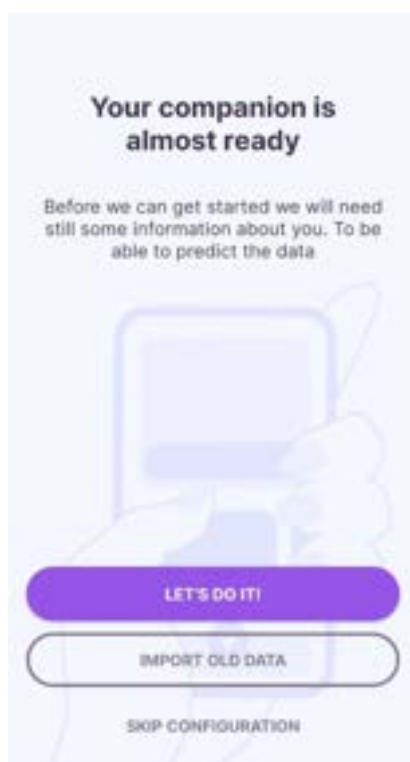
## 8.5 Rozpocznij konfigurację ustawień

Po pomyślnej autoryzacji na ekranie konfiguracji pojawi się kreator „Pierwsze użycie” (Rysunek 8).

Przycisk „Do dzieła” rozpoczyna proces konfiguracji i otwiera ekran pseudonimu (nicka).

Przycisk „Import starych danych” pozwala zaimportować dane aplikacji z innego urządzenia (np. wcześniej używanego telefonu); opisujemy to w rozdziale 9.2.

Konfigurację pierwszego użycia można pominąć, naciskając opcję „Pomiń konfigurację” w dolnej części ekranu. Aplikacja pomija kwestionariusz z parametrami początkowymi. Możesz uzupełnić swoje dane później, przechodząc do sekcji Profil.



Rysunek 8: Ekran Rozpocznij konfigurację

## 8.6 Parametry początkowe

Aby uzyskać dokładną prognozę przyszłego krwawienia, aplikacja potrzebuje pewnych informacji o Tobie (parametrów początkowych). Liczba pytań w kwestionariuszu zależy od wybranego kraju. Również na ekranie Profil będzie można zmienić wcześniej ustawione wartości tych parametrów.

Każdy ekran związany z parametrami początkowymi daje możliwość powrotu do poprzedniego ekranu kwestionariusza oraz opcję pominięcia każdego parametru z osobna w celu przejścia do następnej części kwestionariusza. Aby przejść do poprzedniego pytania, można nacisnąć strzałkę wstecz w lewym górnym rogu. Aby pominąć dane pytanie, wybierz opcję „Odpowiem później” u dołu ekranu. Brakujące informacje można uzupełnić później na ekranie Profil.

### 8.6.1 Pseudonim (nick)

Ekran Pseudonim pozwala wprowadzić nazwę użytkowniczkę składającą się z maksymalnie 15 znaków. Przycisk „Kontynuuj” otwiera ekran Kraj.

### 8.6.2 Kraj

Aby prognozować przyszłe krwawienia, aplikacja musi także „wiedzieć”, w jakim kraju aktualnie mieszkasz. Jeśli wśród obsługiwanych regionów znajduje się kraj ustawiony w Twoim telefonie, zostanie on wyświetlony jako wstępnie wybrany.

Możesz uzyskać szczegółowe informacje na temat wpływu parametru kraju na prognozę przyszłego krwawienia, naciskając ikonę informacji.

Aby aktywować przycisk „Kontynuuj” i przejść do następnego ekranu, musisz wybrać wartość z listy.

### 8.6.3 Data urodzenia

Na tym ekranie zostaniesz poproszona o podanie daty urodzenia. Aplikacja MyIUS uwzględni przedział wiekowy od 16 do 60 lat. Domyślnie wybraną datą jest 01.01.2000.

### 8.6.4 Wzrost

Na tym ekranie zostaniesz poproszona o podanie wzrostu w centymetrach lub stopach. Domyślnie wybraną wartością jest 160 cm. Podaj swoją wagę i wzrost, aby przyszłe prognozy były dostosowane do Twojego ciała. Możesz zwiększyć lub zmniejszyć wyświetlaną liczbę, naciskając przyciski „+” i „-” lub wprowadzając wartość bezpośrednio na środku pola.

Ponadto możesz zmienić jednostkę miary, wybierając przycisk „cm” lub „ft/in”.

### 8.6.5 Waga

Na tym ekranie zostaniesz poproszona o podanie swojej masy ciała w kilogramach lub funtach. Domyślnie wybraną wartością jest 60 kg. Podaj swoją wagę i wzrost, aby przyszłe prognozy były dostosowane do Twojego ciała. Możesz zwiększyć lub zmniejszyć wyświetlaną liczbę, naciskając przyciski „+” i „-” lub wprowadzając wartość bezpośrednio na środku pola.

Ponadto możesz zmienić jednostkę miary, wybierając przycisk „kg” lub „lbs”.

### 8.6.6 Cięża i porody

Ten ekran dotyczy liczby ciąży i liczby urodzeń. Możesz zwiększyć lub zmniejszyć wyświetlaną liczbę, naciskając przyciski „+” i „-” lub wprowadzając wartość bezpośrednio na środku pola.



#### Uwaga:

Wartości z dwóch list wyboru są wzajemnie zależne, przy czym liczba ciąży musi być równa liczbie porodów lub od niej większa.

### 8.6.7 Poprzednia metoda antykoncepcji

Aplikacja musi także „wiedzieć”, jaka metoda antykoncepcji była stosowana wcześniej. Należy wybrać przynajmniej jedną opcję, aby aktywować przycisk „Kontynuuj” i przejść do następnego ekranu. Na tym ekranie można wybrać więcej niż jedną opcję, z wyjątkiem sytuacji, gdy wybrano odpowiedź „Żadna metoda”.



#### Uwaga:

Opcji „Żadna metoda” nie można łączyć z innymi opcjami.

Jeśli wybierzesz opcję „Żadna metoda”, wszystkie wcześniej wybrane opcje zostaną anulowane.

### 8.6.8 Profilaktyczna wizyta kontrolna

Jeśli korzystasz z aplikacji w kraju, w którym istnieje możliwość profilaktycznych wizyt kontrolnych, na ostatnim ekranie kwestionariusza zostaniesz poproszona o podanie daty ostatniej kontroli.



**Uwaga:**

Nie możesz wprowadzić badań, które odbędą się w przyszłości.

W zależności od kraju ekranów może być siedem lub osiem, jak zaznaczono u góry każdego ekranu parametrów początkowych.

## 8.7 Data założenia IUS

Kolejnym ekranem po kwestionariuszu zawierającym parametry początkowe jest ekran Data założenia systemu (Rysunek 9).

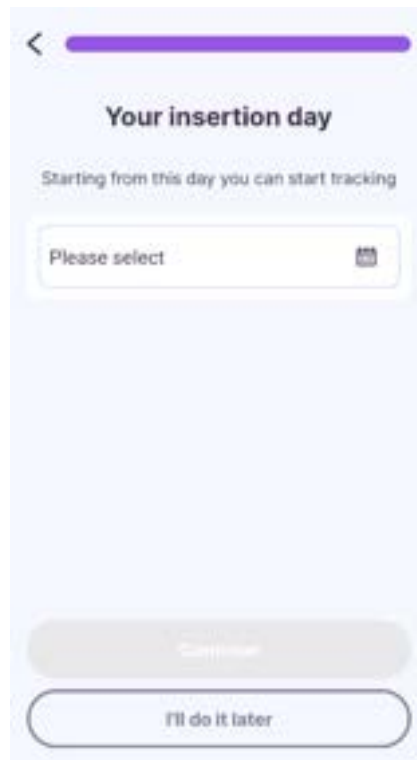
Aby sporządzić prognozę przyszłego krwawienia, aplikacja musi „znać” dokładną datę założenia IUS. Możesz także ustawić datę w przeszłości. Jeśli data założenia systemu przypada ponad 90 dni temu, funkcja prognozowania poziomów krwawienia jest zablokowana. W takim przypadku poinformuje Cię o tym wyskakujące okienko.




**Uwaga:**

Możesz wprowadzić datę założenia systemu, która przypada w przeszłości, ale pamiętaj, że prognoza przyszłego poziomu krwawienia może zostać utworzona tylko wtedy, gdy data założenia wypada w ciągu ostatnich 90 dni. Jeśli data założenia wypada w ciągu ostatnich 90 dni, wprowadź prawidłową datę, aby móc samodzielnie monitorować poziomy krwawienia w aplikacji.

Domyślnie po otwarciu kalendarza wyboru wstępnie wybrana jest data bieżąca.



Rysunek 9: Ekran Data założenia systemu

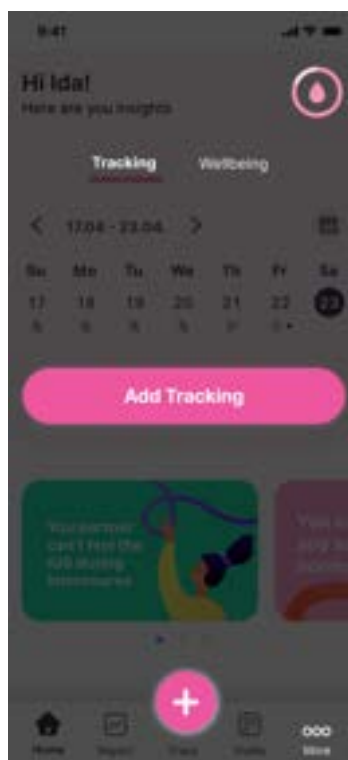
Ustawioną datę założenia systemu można również pominąć i wrócić do niej lub edytować w sekcji Profil w menu Więcej .

Jeśli data założenia systemu przypada wcześniej niż w ciągu ostatnich 90 dni, aplikacja poinformuje Cię o tym i poprosi o potwierdzenie tej daty. Jeśli zaakceptujesz datę założenia, zauważysz, że na ekranie głównym wszystkie elementy są już wypełnione. Wynika to z faktu, że prognozowanie poziomu krwawienia jest dostępne tylko w przypadku dat założenia w okresie ostatnich 90 dni. Mimo to możesz korzystać z aplikacji do monitorowania swoich poziomów krwawienia.

Jeśli jednak data założenia systemu przypada w przeszłości lub dzisiaj i naciśniesz przycisk „Kontynuuj”, parametry początkowe zostają wprowadzone. Naciśnięcie przycisku „Rozpocznij” na ostatnim ekranie spowoduje przejście do ekranu głównego.

Na ekranie głównym aplikacja wyświetli krótkie wprowadzenie do sześciu głównych funkcji:

- Przełącznik Monitorowanie / Samopoczucie: Służy do przełączania między spostrzeżeniami dotyczącymi krwawienia / plamienia / braku krwawienia a zapisanymi danymi dotyczącymi samopoczucia.
- Koło postępów: Uzyskaj dostęp do swoich postępów od dnia założenia IUS i sprawdź, kiedy zostaną odblokowane Twoje prognozy na nadchodzące miesiące.
- Dodaj monitorowanie: Rozpocznij codzienne monitorowanie krwawienia / plamienia i braku krwawienia oraz opcjonalnie monitorowanie samopoczucia.
- Menu dolne: Służy do przełączania między ekranem głównym, eksportowalnym raportem spostrzeżeń, przydatnymi artykułami i dalszymi pozycjami menu w sekcji „Więcej”.
- Sekcja Czy wiesz, że...: Otrzymuj przydatne informacje i artykuły w zależności od postępów poczynionych od dnia założenia systemu. Dostęp do nich możesz także uzyskać w dowolnym momencie w sekcji „Przewodnik”.
- +: Za pomocą przycisku + możesz rozpocząć monitorowanie z dowolnego miejsca w aplikacji MyIUS.



Rysunek 10: Ekran Data założenia systemu

To wprowadzenie jest wyświetlane tylko raz. Możesz przełączać się między poszczególnymi elementami, wybierając przycisk „Dalej”. Jeśli wybierzesz przycisk „Pomiń”, wprowadzenie zostanie zamknięte.

## 9 Eksport / import danych aplikacji

---

Aplikacja umożliwia przesyłanie danych aplikacji z jednego urządzenia końcowego do innego. Na obu urządzeniach końcowych musi być zainstalowana aplikacja MyIUS. Dane aplikacji obejmują wszystkie wprowadzone dane, takie jak informacje początkowe czy wprowadzone poziomy krwawienia i dane na temat samopoczucia. W razie użycia innego urządzenia końcowego do przesłania danych można użyć funkcji eksportu.

### 9.1 Eksport

1. Przejdź do ekranu Eksport na ekranie Ustawienia (Rysunek 27).
2. Naciśnij przycisk, aby wyeksportować dane do innego urządzenia. Po naciśnięciu przycisku „Eksportuj dane” rozpocznie się proces eksportu.
3. Aplikacja MyIUS wygeneruje i wyświetli unikalny kod QR.
4. Zeskanuj ten wyświetlony kod QR (Rysunek 11) za pomocą innego urządzenia końcowego, aby zaimportować wszystkie odpowiednie dane użytkownicze. Należy dostosować jasność wyświetlanego urządzenia końcowego, aby zagwarantować lepszą widoczność kodu QR. Aplikacja MyIUS automatycznie szyfruje wszystkie powyższe dane i przesyła je na serwer.



Rysunek 11: Ekran Eksport



**Uwaga:** Po pomyślnym zakończeniu transmisji lub po upływie 24 godzin przekazane dane zostaną usunięte. Jeśli po upływie 24 godzin chcesz przesłać dane z tej samej aplikacji lub dokonać kolejnej transmisji tych samych danych, musisz rozpocząć nowy proces eksportu.

Należy wygenerować nowy kod QR, jeśli nie wykorzystałaś poprzedniego w ciągu 24 godzin.

Funkcja eksportu wymaga aktywnego połączenia internetowego do działania.

## 9.2 Import istniejących danych z innego urządzenia

Aby wykorzystać dane aplikacji na aktualnym urządzeniu końcowym, musisz mieć na nim zainstalowaną aplikację. Po uruchomieniu aplikacji, zanim zostaniesz poproszona o podanie informacji początkowych, aplikacja pozwala zaimportować dane (Rysunek 8). Kliknij przycisk „Import”, aby rozpocząć proces importowania opisany w rozdziale 8.2.1.

Funkcję importowania danych można wybrać tylko przed wprowadzeniem jakichkolwiek danych początkowych przez użytkowniczkę. Aby ponownie zaimportować dane, należy odinstalować aplikację i zainstalować ją ponownie, a następnie po pierwszym uruchomieniu aplikacji wybrać funkcję importowania.

### 9.2.1 Skaner importu

Po rozpoczęciu procesu importowania i udzieleniu przez Ciebie zgody na dostęp do aparatu urządzenia, aplikacja automatycznie uruchomi aparat i użyje go jako skanera kodu QR. Jeśli wcześniej nie wyraziłaś na to zgody, możesz to zmienić w ustawieniach systemowych urządzenia.

1. Dostosuj obraz z aparatu, tak aby kod QR był w pełni widoczny na ekranie. Aby kod QR był czytelny, musi być całkowicie widoczny, a urządzenie końcowe musi mieć odpowiednią jasność.
2. Skanowanie odbywa się automatycznie po wykryciu kodu QR przez aparat.
3. Gdy skanowanie zakończy się sukcesem lub niepowodzeniem, aplikacja wyświetli informację o wyniku skanowania.
4. W przypadku braku informacji, gdy aparat jest uruchomiony, należy odpowiednio wyrównać położenie kodu QR w obrazie z aparatu lub zwiększyć jasność wyświetlającego urządzenia końcowego.

### 9.2.2 Udane skanowanie

Jeśli kod QR został pomyślnie zeskanowany przez aplikację MyIUS, wszystkie Twoje dane zostaną automatycznie pobrane do lokalnej aplikacji. Następnie zostaniesz przekierowana do ekranu

głównego aplikacji i wyświetli się wyskakujące okienko z informacją o udanym imporcie. Ponowne uruchomienie aplikacji nie jest konieczne.

### 9.2.3 Nieudane skanowanie

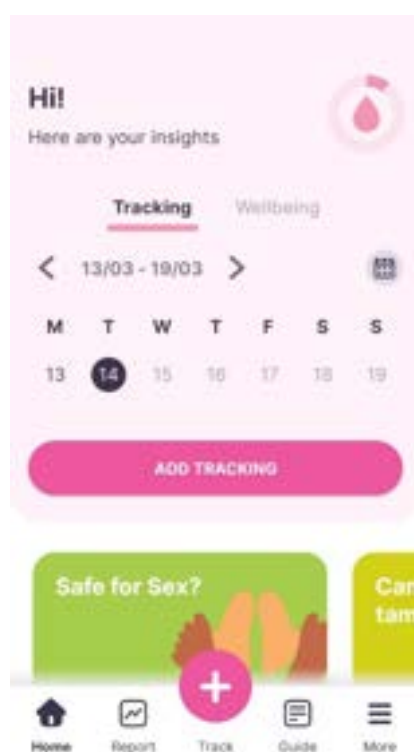
Może się zdarzyć, że skanowanie lub pobieranie danych nie powiedzie się. Powodów tego może być kilka, na przykład nieaktywne połączenie internetowe, niemożność odnalezienia danych (np. po ich usunięciu po upływie 24 godzin) lub nieprawidłowy format kodu QR. W takich przypadkach aplikacja poinformuje Cię o błędzie.

## 10 Ekran główny

Ekran główny to strona powitalna aplikacji. Zostanie on wyświetlony przy każdym uruchomieniu aplikacji po tym, jak odpowiesz na pytania o parametry początkowe.

Ekran główny (Rysunek 12) składa się z następujących części:

- dwie karty pozwalające przełączać się między monitorowaniem i samopoczuciem
- podsumowanie z kalendarza tygodniowego
- część informacyjna



Rysunek 12: Ekran główny

### 10.1 Karty Monitorowanie i Samopoczucie

Aby przełączać się między monitorowaniem krwawienia i samopoczuciem, wybierz jedną z kart.

Poziomy krwawienia możesz dodawać bezpośrednio w karcie Monitorowanie, wybierając przycisk „Dodaj monitorowanie”, a samopoczucie w karcie Samopoczucie, wybierając przycisk „Dodaj samopoczucie”. Więcej informacji na temat dodawania poziomów krwawienia i oceny samopoczucia można znaleźć w rozdziale 10.4 Jak dodawać lub edytować poziom krwawienia i informacje o samopoczuciu.

Gdy wybierzesz dzień, w którym znajduje się już wpis dotyczący krwawienia lub samopoczucia, przycisk zmieni się z „Dodaj” na „Edytuj”.

## 10.2 Kalendarz tygodniowy

Podsumowanie kalendarza tygodniowego jest wyświetlany w górnej części ekranu głównego. U góry widoczny jest cały tydzień, a bieżący dzień jest podświetlony. Każdy z wyświetlanych dni może zawierać informacje związane z już wprowadzonymi poziomami krwawienia lub dodatkowe informacje o nastroju i samopoczuciu wprowadzone wcześniej.

Możesz poruszać się po podsumowaniu kalendarza, naciskając strzałki po lewej lub prawej stronie. Dni poprzedzające datę założenia systemu i dni w przyszłości są wyszarzone.

Po wybraniu jednego dnia z tygodniowego kalendarza możesz ustawić profil krwawienia dla tego dnia.

## 10.3 Kalendarz miesięczny

Kalendarz tygodniowy można rozszerzyć do kalendarza miesięcznego, naciskając ikonę „Kalendarz” w prawym górnym rogu ekranu głównego. Po naciśnięciu kalendarz otwiera się na bieżącym miesiącu. Każdy dzień zawiera informacje związane z już wprowadzonymi poziomami krwawienia lub dodatkowe informacje o nastroju i samopoczuciu wprowadzone wcześniej.

Aby poruszać się po miesiącach na ekranie kalendarza miesięcznego, wystarczy użyć strzałek znajdujących się w górnej części kalendarza.

Wybierając jeden dzień z kalendarza, możesz ustawić profil krwawienia dla tego dnia.

Dni w przyszłości i dni poprzedzających datę założenia systemu nie można wybrać, są one wyszarzone.

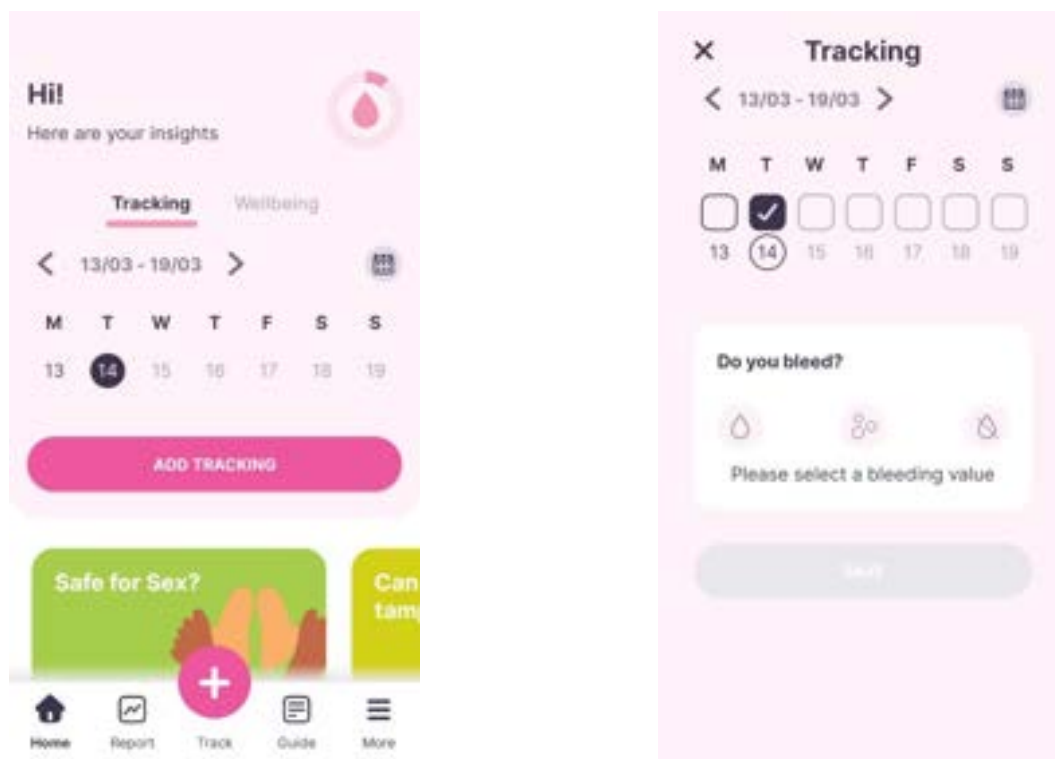
## 10.4 Jak dodawać lub edytować poziom krwawienia i informacje o samopoczuciu

### 10.4.1 Dodawanie lub edytowanie poziomów krwawienia

Możesz dodać nowy wpis o krwawieniu lub edytować istniejący wpis, wybierając jeden dzień w kalendarzu tygodniowym i naciskając przycisk „Dodaj krwawienie” lub „Edytuj krwawienie”. Otworzy się ekran monitorowania, na którym możesz wybrać jeden lub kilka dni oraz ikonę krwawienia dla wybranego czasu.

Jeśli wybrano wiele dni, dla wszystkich wybranych dni zostanie ustawiony ten sam poziom krwawienia. Do wyboru są trzy poziomy krwawienia:

- krwawienie
- plamienie
- brak krwawienia



Rysunek 13: Monitorowanie wzorca krwawienia



**Uwaga:**

Dodając dane z więcej niż jednego dnia, zadaj o ich dokładność, ponieważ mogą one wpłynąć na Twoje przyszłe prognozy.



**Uwaga:**

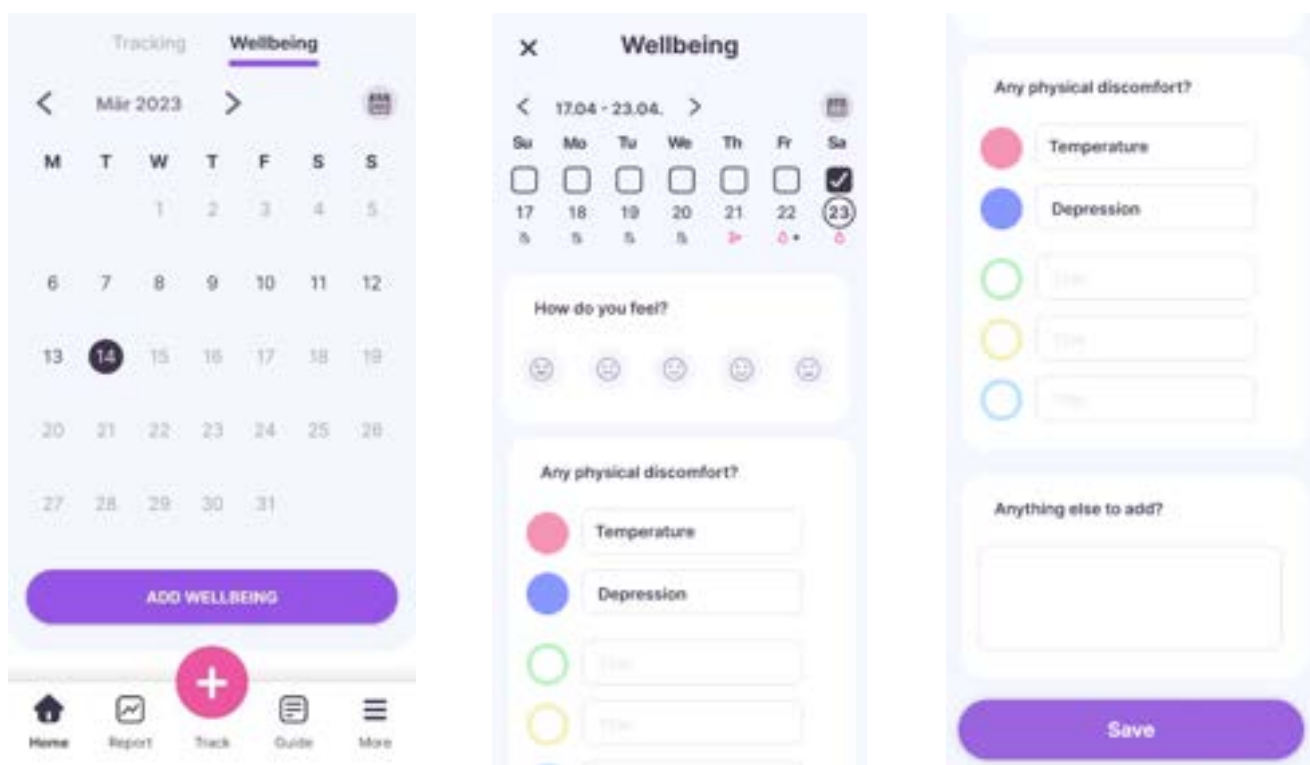
Gdy edytujesz istniejące dane lub dodajesz dane dla wielu dni, w tym dni z wpisami, aplikacja poprosi Cię o potwierdzenie zmian, jeśli nadpiszesz już istniejące wpisy. Przypadkowe nadpisanie istniejących wpisów może mieć wpływ na przyszłe prognozy.

## 10.4.2 Dodawanie lub edytowanie informacji o samopoczuciu

Możesz również dokumentować swoje samopoczucie, uczucia i nastrój. W tym celu przejdź do karty Samopoczucie, wybierz dzień i naciśnij przycisk „Dodaj samopoczucie” lub przycisk „Edytuj samopoczucie”, jeśli dla wybranego dnia dostępne są już informacje o samopoczuciu. Po dodaniu poziomu krwawienia aplikacja zapyta także, czy chcesz dodać dodatkowe informacje o samopoczuciu.

Otworzy się nowy ekran z opcją dodawania lub edycji następujących informacji:

- Nastrój
- Samopoczucie
- Uwagi



Rysunek 14: Monitorowanie samopoczucia i nastroju

Dla określenia dzisiejszego nastroju możesz wybrać jedną z pięciu ikon.

Aby wprowadzić dyskomfort, należy wybrać kolor i wprowadzić w polu tekstowym opis osobistego dyskomfortu. Po dodaniu nazwy dyskomfortu możesz dotknąć pozycję, którą chcesz wybrać na dany dzień i umieścić na górze. Dodany dyskomfort będzie dostępny do wyboru podczas dodawania lub edytowania wpisu dotyczącego samopoczucia. Jeśli chcesz edytować opis dyskomfortu, będzie on edytowany w wybranym dniu, a dni, w których został dodany wcześniej, pozostaną bez zmian.

Ponadto w dolnej części ekranu Samopoczucie możesz wprowadzić do 200 znaków, aby opisać swoje uwagi i odczucia związane z samopoczuciem (Rysunek 14).

Aby zapisać wpis dotyczący samopoczucia dla wybranego dnia, należy nacisnąć przycisk „Zapisz”.

Kiedy wprowadzisz jakiegokolwiek dane na temat swojego samopoczucia na dany dzień lub dodasz notatkę, kalendarz tygodniowy lub miesięczny oznaczy ten dzień kropką poniżej daty.

### 10.4.3 Wprowadzanie poziomów krwawienia i informacji o samopoczuciu przed prognozą

Po wprowadzeniu daty założenia możesz dodawać lub edytować poziomy krwawienia i informacje o samopoczuciu do momentu otrzymania prognozy przyszłych krwawień. Wybrane dni muszą się mieścić między datą założenia systemu a dniem bieżącym.

### 10.4.4 Wprowadzanie poziomów krwawienia i informacji o samopoczuciu po otrzymaniu prognozy

Gdy otrzymałaś prognozę dotyczącą przyszłych krwawień, możesz dodawać lub edytować poziomy krwawienia i informacje o samopoczuciu między dniem prognozy a dniem bieżącym.

## 10.5 Prognoza

Prognoza przyszłych krwawień zależy od różnych czynników, w tym od liczby wprowadzonych poziomów krwawień, co opisujemy w kolejnych rozdziałach.

### 10.5.1 Warunki wstępne przed uzyskaniem prognozy

Możesz poprosić o prognozę, jeśli oprócz liczby wprowadzonych poziomów krwawienia spełnione są następujące warunki wstępne:

- Wszystkie parametry początkowe są ustawione
- W momencie rozpoczęcia dodawania wpisów o krwawieniach data założenia systemu wypadła nie wcześniej niż w ciągu 90 poprzedzających dni
- Nie otrzymałaś jeszcze żadnej prognozy
- Minęło co najmniej 90 dni od dnia założenia systemu

Kiedy nastąpi 90. dzień po potwierdzonej dacie założenia systemu i dla tego dnia będzie ustawiony poziom krwawienia, ikona „Prognoza” w prawym górnym rogu ekranu głównego (Rysunek 12) zmieni się w przycisk (Rysunek 15), który pozwoli Ci otworzyć prognozę lub zapytać o nią.

### 10.5.2 Prognozy bez brakujących dni

Możesz zapytać o prognozę przyszłego krwawienia, jeśli spełnione są warunki wstępne określone w punkcie 10.5.1 i w każdym z 90 dni po dniu założenia systemu dodano wpis o krwawieniu.



**Uwaga:**

Ta prognoza dostarczy najdokładniejsze wyniki.



Rysunek 15: Przycisk Dostępna prognoza

### 10.5.3 Prognozy z brakującymi dniami

Możesz także poprosić o prognozę, jeśli brakuje kilku dziennych poziomów krwawienia, pod warunkiem, że spełnione są warunki wstępne określone w punkcie 10.5.1 i brakuje tylko dwóch wpisów o krwawieniu w ciągu 30 dni oraz nie brakuje żadnych następujących po sobie wpisów o krwawieniu w ciągu 90 dni.

Kiedy powyższe warunki zostaną spełnione, aplikacja powiadomi Cię o tym, wyświetlając ekran.

Możesz samodzielnie wprowadzić brakujące dni: w tym celu naciśnij przycisk „Wprowadź ręcznie”, lub pozwól aplikacji ustawić wszystkie brakujące dni jako „bez krwawienia”: w tym celu wybierz opcję „Uzupełnij automatycznie”. Potem możesz ponownie zapytać o prognozę, naciskając przycisk „Prognoza” na ekranie głównym (Rysunek 15). Po naciśnięciu przycisku „Wypełnij ręcznie” kalendarz miesięczny otworzy się na miesiącu zawierającym pierwsze braki danych dotyczących krwawienia.



**Uwaga:**

W takim przypadku prognoza nie będzie tak dokładna, jak w przypadku wypełnienia wszystkich danych i nie będziesz mogła edytować ani dodawać wpisów krwawienia po otrzymaniu prognozy.

### 10.5.4 Prognoza nie jest dozwolona

Gdy brakuje więcej niż dwóch poziomów krwawienia na 30 dni lub gdy brakuje więcej niż dwóch kolejnych wpisów w ciągu 90 dni, wyświetli się wyskakujące okienko z opcjami przejścia do kalendarza miesięcznego w celu dodania brakujących wpisów i pominięcia wprowadzania brakujących wpisów o krwawieniu.



#### Uwaga:

W takim przypadku nie jest możliwe wygenerowanie nawet niedokładnej prognozy. Aby otrzymać prognozę, będziesz musiała wprowadzić brakujące wpisy o krwawieniu.

### 10.5.5 Zapytaj o prognozę

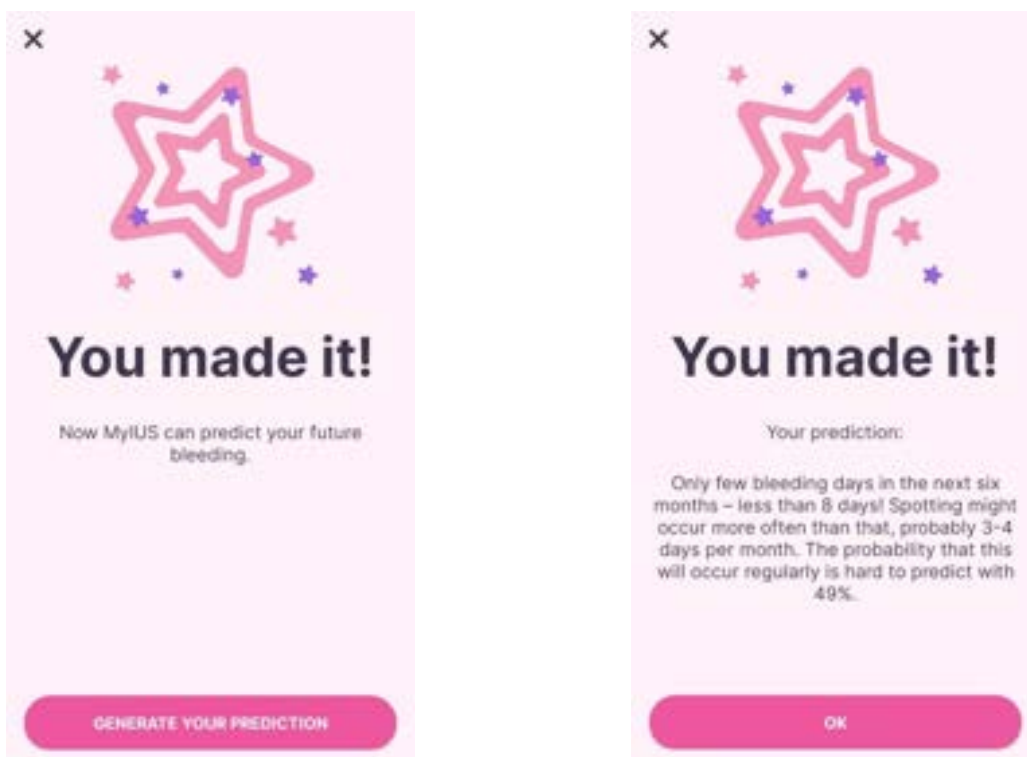
Jeśli spełnione są warunki umożliwiające sformułowanie prognozy, możesz otrzymać prognozę po 90. wpisie lub zapytać o nią, naciskając przycisk „Prognoza” na ekranie głównym (Rysunek 15).

#### 10.5.5.1 Wygeneruj prognozę

Ten ekran informuje, że osiągnęłaś cel (Rysunek 16). Możesz nacisnąć przycisk „Zobacz prognozę”, by poznać przewidywania dotyczące Twoich przyszłych krwawień. Prognoza zostanie wygenerowana i wyświetlona. Upewnij się, że masz aktywne połączenie z Internetem.

Po otrzymaniu prognozy nie można już zmienić wykorzystanych do niej danych o krwawieniu.

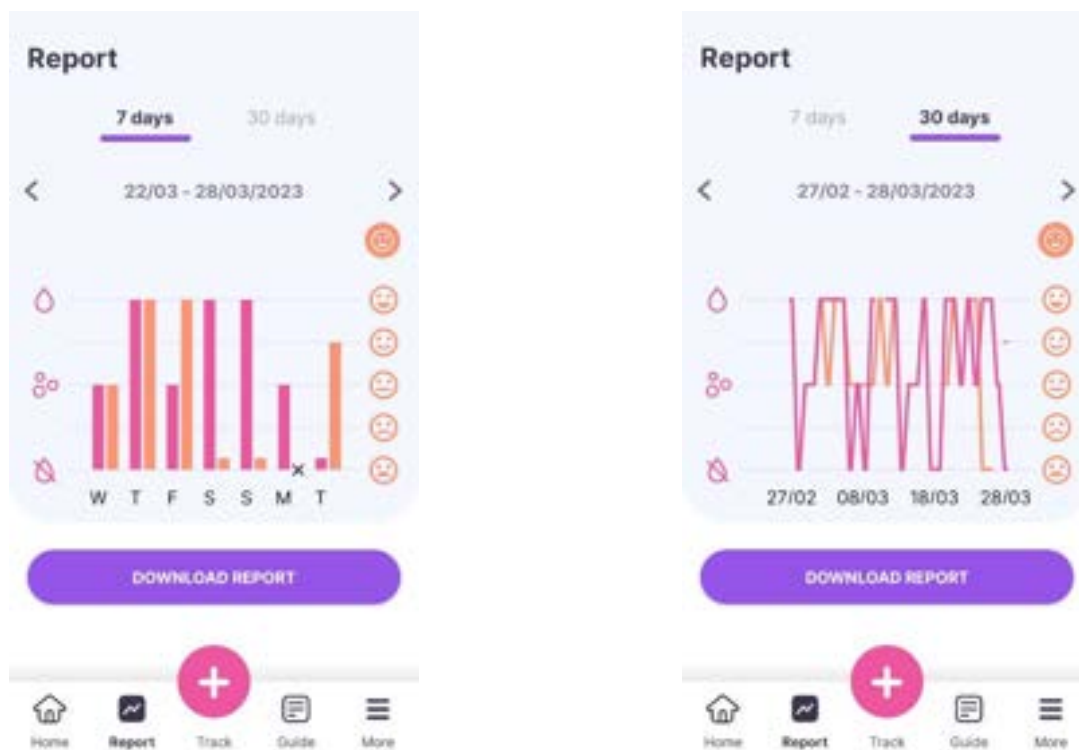
Przycisk „Prognoza” zawsze będzie wyświetlać otrzymaną prognozę, gdy go naciśniesz.



Rysunek 16: Przykładowa prognoza

# 11 Twój raport

W dowolnej chwili możesz wygenerować swój raport. Wejdź do pozycji „Raport” z menu głównego, a wyświetli się ekran Raport (Rysunek 17).



Rysunek 17: Ekran Raport

Ten ekran przedstawia wprowadzone przez Ciebie dane w postaci dwóch różnych słupków.

Lewy słupek w kolorze różowym pokazuje Twoje codzienne wpisy o krwawieniu, a prawy słupek w kolorze pomarańczowym pokazuje wpisy o nastroju.

Wprowadzone wpisy o nastroju możesz wyświetlić lub ukryć, naciskając kolorową ikonę nastroju nad pięcioma ikonami nastroju, jak widać na Rysunek 17.

Możesz wybrać przedział czasowy wykresów, wybierając jedną z kart na górze ekranu. Możesz wybrać okres 7 lub 30 dni. Po wybraniu przedziału 30 dni słupki zmienią się w wykresy liniowe, ale kolory pozostaną takie same jak wcześniej.

Aby zapoznać się z ogólnym raportem, w tym wpisami dotyczącymi parametrów początkowych i wszystkimi wpisami dotyczącymi krwawień, naciśnij przycisk „Pobierz raport” u dołu ekranu. Przed wygenerowaniem raportu w formacie PDF zostaniesz zapytana, czy chcesz uwzględnić w nim wpisy dotyczące samopoczucia. Po wygenerowaniu raportu plik zostanie pobrany.

Wygenerowany raport to plik PDF zawierający następujące informacje:

- Twoje imię i nazwisko, datę eksportu, datę założenia systemu, datę prognozy i typ IUS (Rysunek 18)

Name:	Expect date:	Placement date:	Predicted date:	Product:
	29/10/2020	31/07/2020	28/10/2020	Kyleena

Rysunek 18: Nagłówek raportu

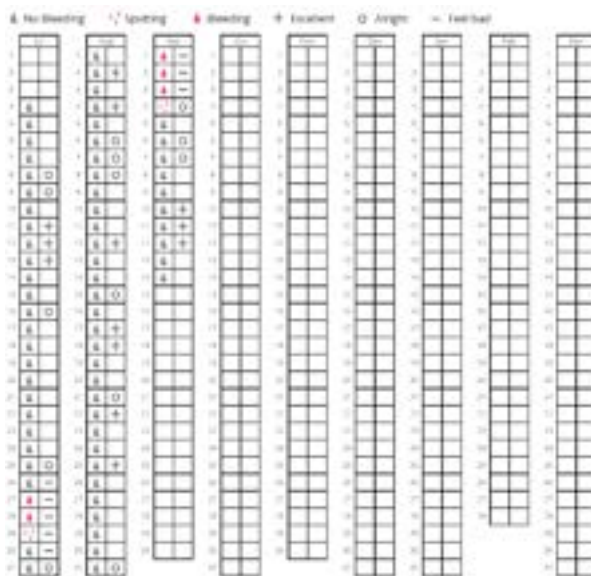
- parametry początkowe i BMI (Rysunek 19)

Your basic entries:

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

Rysunek 19: Parametry początkowe w raporcie

- zbiór codziennych poziomów krwawienia z 90 dni przed prognozą i 180 dni po prognozie, wyświetlane w kolumnach odpowiadających kolejnym miesiącom. Każda kolumna jest podzielona na datę i wartość poziomu krwawienia (Rysunek 20). Jeśli w raporcie uwzględniaś wpisy dotyczące nastroju, każda kolumna miesięczna jest podzielona na wpisy dotyczące krwawienia i wpisy dotyczące nastroju.



Rysunek 20: Codzienne poziomy w raporcie



**Uwaga:**

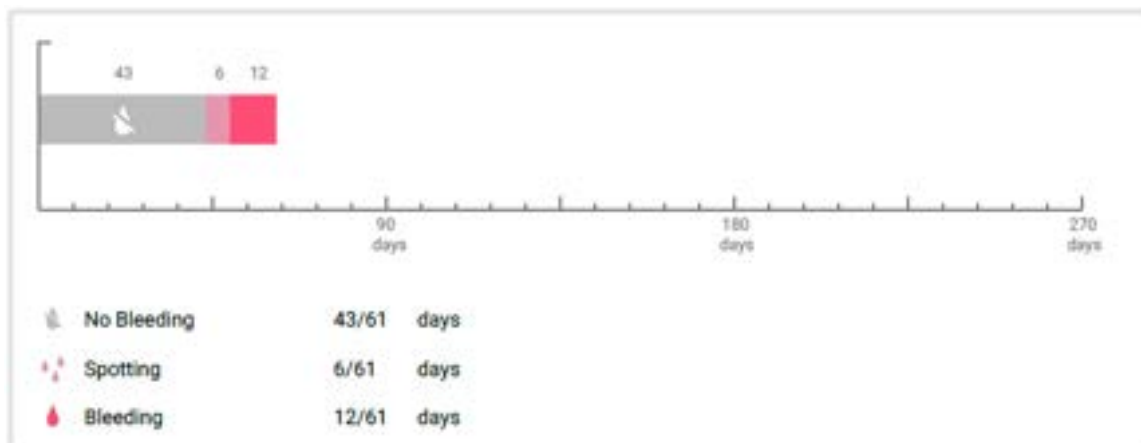
Jeśli w danym dniu wpis o krwawieniu nie jest dostępny, pole tego dnia pozostanie puste.



**Uwaga:**

Jeśli nie wprowadzono żadnych danych, nadal możesz wygenerować raport, ale będzie on zawierał niewypełnione części.

- 270-dniowy wykres słupkowy dla każdej z możliwych wartości wprowadzonych danych za okres 90 dni przed i 180 dni po prognozie (Rysunek 21)



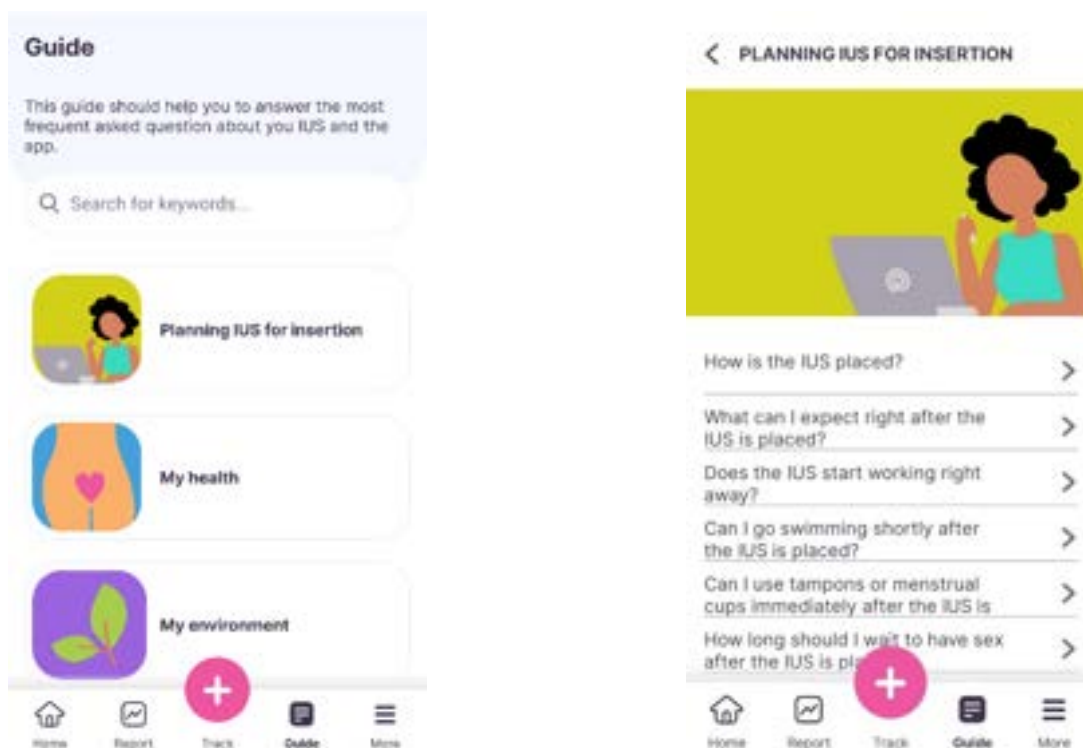
Rysunek 21: Wynik raportu

- podsumowanie wszystkich wpisów o krwawieniach wypełnionych do bieżącej daty (ile dni bez krwawienia, ile dni z plamieniem i ile dni z krwawieniem)
- prognoza przyszłego krwawienia
- miejsce na komentarze
- Twoje notatki

Raport można pobrać jako plik PDF, naciskając przycisk „Otwórz”.

# 12 Przewodnik

Sekcja Przewodnik (Rysunek 22) jest dostępna z paska narzędzi menu po naciśnięciu pozycji „Przewodnik” lub z ekranu głównego po naciśnięciu jednego z przycisków przewodnika u dołu ekranu.



Rysunek 22: Sekcja Przewodnik

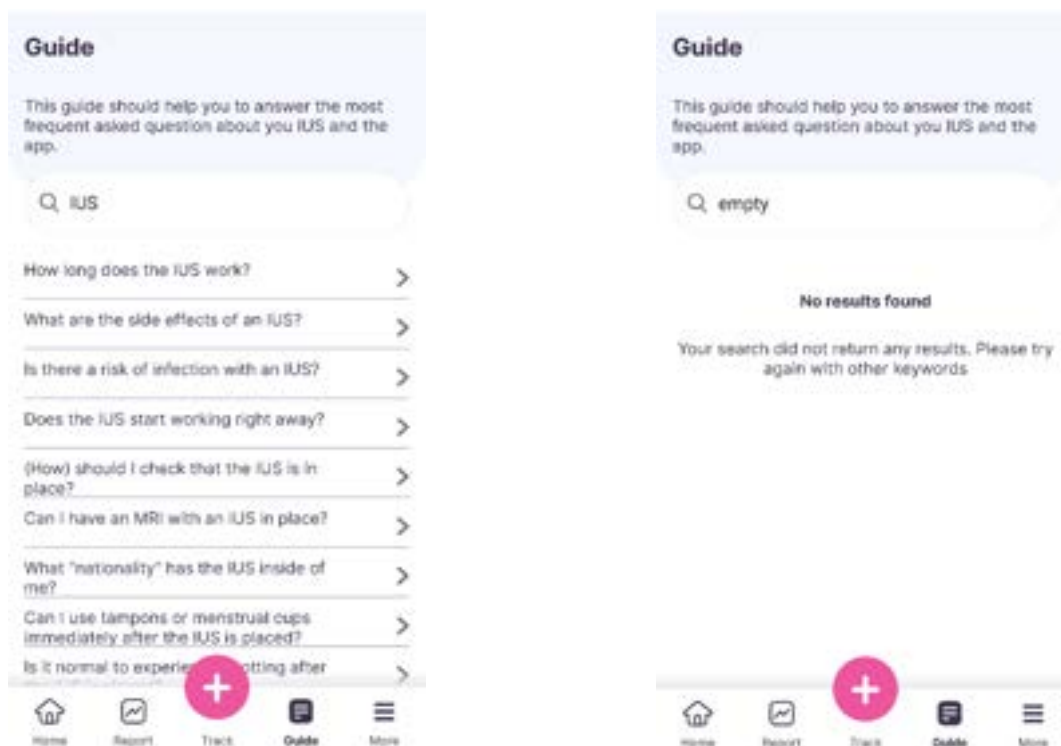
Daną kategorię można otworzyć przez naciśnięcie odpowiedniego przycisku. Każda kategoria zawiera listę pytań na wybrany temat. Naciskając przycisk strzałki obok pytania, możesz wyświetlić pełny tekst powiązanej z nim odpowiedzi. Ponadto niektóre odpowiedzi zawierają filmy i linki do dodatkowych informacji. Te filmy lub linki spowodują wyjście z aplikacji. Dlatego musisz potwierdzić chęć otwarcia filmu lub linku.

## 12.1 Wyszukiwanie w sekcji Przewodnik

U góry kategorii przewodnika znajduje się pasek wyszukiwania. Możesz tam wpisywać hasła, aby łatwo znajdować informacje.

Po dotknięciu paska wyszukiwania można wprowadzić termin do wyszukania, a wyniki zostaną natychmiast wyświetlone poniżej, jeśli wprowadziłaś co najmniej trzy znaki (Rysunek 23).

Jeśli nie znaleziono żadnych wyników dla wprowadzonego hasła wyszukiwania, zostaniesz o tym poinformowana. Wyszukiwanie można w każdej chwili wznowić, wpisując nowe hasło. Aby powrócić do początkowej listy tematów przewodnika, wystarczy dotknąć symbolu „x” na pasku wyszukiwania lub w przypadku, gdy nie znaleziono żadnych wyników, kliknąć link tekstowy.



Rysunek 23: Wyniki wyszukiwania

## 13 Numer partii IUS

Po naciśnięciu pola tekstowego „Numer partii” na ekranie Profil automatycznie uruchomi się proces wprowadzania numeru partii z opakowania Twojego IUS. Możesz podać numer partii na dwa sposoby:

- skanowanie kodu QR,
- ręczne wprowadzenie numeru.

Poniższe podrozdziały opisują oba te procesy. Po podaniu numeru partii zawsze możesz go edytować, korzystając z jednego z dwóch procesów na ekranie Profil, jak opisano powyżej.



### Uwaga:

Zalecamy wprowadzenie numeru partii Twojego systemu. Może to być pomocne, gdyby podczas stosowania IUS wystąpiły jakiegokolwiek działania niepożądane.

### 13.1 Skanowanie kodu QR

Domyślnie aplikacja MyIUS uruchamia proces „Skanowanie kodu QR” Aplikacja otworzy ekran, na którym możesz rozpocząć skanowanie poprzez naciśnięcie przycisku „Skanuj kod”. Aplikacja będzie chciała uzyskać dostęp do aparatu telefonu w celu zeskanowania kodu QR.



### Uwaga:

Możesz zabronić aplikacji MyIUS dostępu do aparatu podczas pierwszej konfiguracji Karty MyIUS lub w ustawieniach telefonu.

Jeśli zezwoliłaś na dostęp do aparatu telefonu, na ekranie konfiguracji Karty MyIUS zobaczysz obraz z kamery, który służy do zeskanowania kodu QR znajdującego się na składanym pudełku IUS (Rysunek 24).



Rysunek 24: Kod QR na składanym pudełku

Jeśli aplikacja MyIUS nie rozpozna zeskanowanego kodu QR, poinformuje Cię o tym, wyświetlając wyskakujące okienko z ostrzeżeniem. Możesz próbować zeskanować kod QR dowolną ilość razy.

Jeśli aplikacja MyIUS pomyślnie zeskanuje i zidentyfikuje kod QR, poinformuje Cię o tym, wyświetlając wyskakujące okienko z potwierdzeniem. Gdy klikniesz przycisk „OK”, aplikacja przekieruje Cię z powrotem do ekranu Profil. Zobaczysz tam, że numer partii został automatycznie wprowadzony w odpowiednim polu tekstowym.

## 13.2 Ręczne wprowadzenie numeru partii


Jeśli nie chcesz używać aparatu i wprowadzać numeru partii za pomocą kodu QR lub skanowanie nie powiedzie się, możesz skonfigurować Kartę MyIUS, ręcznie wprowadzając numer partii.

1. Gdy naciśniesz przycisk „Wprowadź numer partii ręcznie” w dolnej części ekranu konfiguracji Karty MyIUS, aplikacja przeniesie Cię do ekranu ręcznej konfiguracji Karty MyIUS.
2. W górnej części ekranu możesz wpisać numer partii w polu tekstowym „Numer partii”. Miejsce, gdzie znajduje się numer partii, pokazano na Rysunek 25.
3. Możesz przejść z powrotem do ekranu konfiguracji karty MyIUS, skanując kod QR. W tym celu naciśnij łącze „Zeskanuj kod, aby wprowadzić numer partii” w dolnej części ekranu ręcznej konfiguracji Karty MyIUS.
4. Po wprowadzeniu kodu możesz powrócić do ekranu Profil, naciskając przycisk „Wstecz” u góry ekranu ręcznej konfiguracji Karty MyIUS.



Rysunek 25: Wyskakujące okienko Numer partii na składanym pudełku

## 13.3 Tworzenie Karty MyIUS

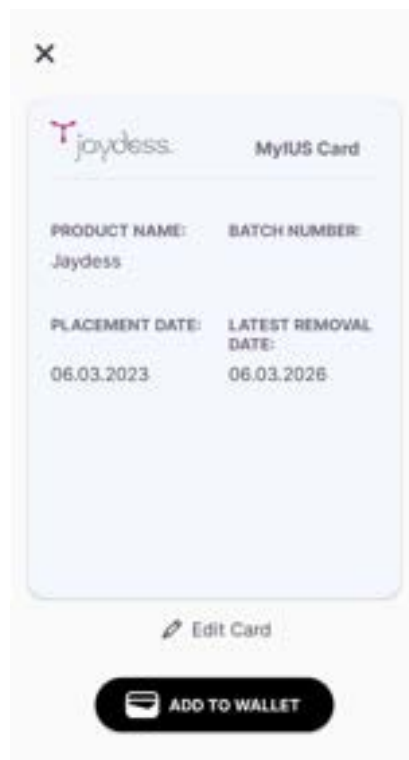
Jeśli naciśniesz przycisk „Karta MyIUS” u góry menu Więcej , aplikacja przekieruje Cię do Karty MyIUS. Tutaj możesz sprawdzić szczegóły swojej karty i dodać kartę MyIUS do portfela Apple Wallet (iOS) lub zainstalowanej aplikacji Wallet (Android).

### 13.3.1 Przegląd karty MyIUS

Dostęp do przeglądu uzyskasz na ekranie Profil, naciskając przycisk „Karta MyIUS”. Aplikacja wyświetli ekran Karta MyIUS (Rysunek 26). Na karcie MyIUS widoczny jest numer IUS, numer partii oraz daty założenia i usunięcia systemu.

Numer IUS jest wyświetlany zgodnie z kodem wprowadzonym w momencie uwierzytelniania po pierwszym uruchomieniu aplikacji.

Po wybraniu opcji edycji na karcie MyIUS aplikacja przeniesie Cię do ekranu Profil, gdzie możesz edytować numer partii. Ostatni dzień usunięcia systemu jest podawany automatycznie zgodnie z IUS i datą jego założenia i nie można go edytować ręcznie.



Rysunek 26: Ekran Karta MyIUS

### 13.3.2 Cyfrowy portfel

Kartę MyIUS można dodać do aplikacji portfela na smartfonie. Po dotknięciu przycisku u dołu ekranu Karta MyIUS (Rysunek 26) zostaniesz poproszona o „dodanie” karty lub „anulowanie” procesu. Po zaakceptowaniu karta MyIUS zostanie automatycznie dodana do Twojego portfela w smartfonie. Jeśli anulujesz ten proces, powrócisz do ekranu Karta MyIUS.

## 14 Ekran Profil

Ekran Profil jest dostępny z menu  Więcej po naciśnięciu pozycji „Profil”.

Ekran Profil zawiera następujące informacje i opcje:

- nazwa użytkownicy,
- data założenia IUS,
- numer partii,
- data urodzenia,
- waga,
- wzrost,
- kraj,
- poprzednia antykoncepcja,
- ciążę,
- porody.

Możesz ustawiać lub zmieniać swoje informacje profilowe po wybraniu pola Profil. Ustawienia zostaną zapisane automatycznie po dotknięciu ekranu poza polem tekstowym.


Numer partii już się wyświetla, jeśli go podałeś. Możesz uruchomić proces wprowadzania numeru partii Twojego IUS, naciskając pole tekstowe „Numer partii”. Więcej informacji o tych procesach znajdziesz w rozdziale 13.

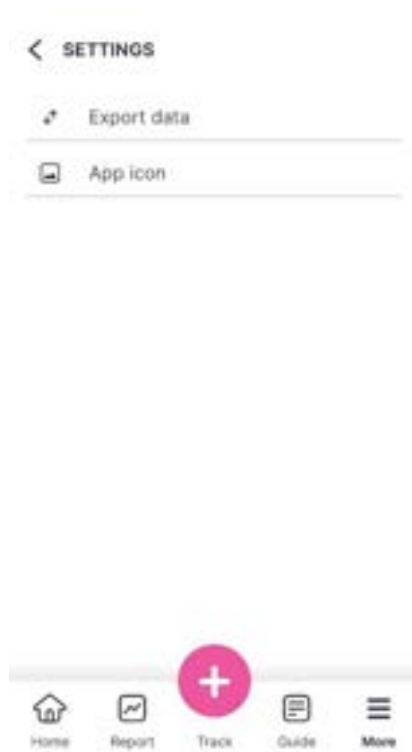


### Uwaga:

Na ekranie Profil możesz także edytować datę założenia systemu. Jeśli chcesz zmienić datę założenia systemu, musisz potwierdzić zmianę. Kiedy potwierdzisz, że chcesz wprowadzić nową datę założenia systemu, wszystkie dane wprowadzone przez Ciebie wcześniej zostaną usunięte.

# 15 Ustawienia

Ekran Ustawienia (Rysunek 27) jest dostępny w menu Więcej  po naciśnięciu przycisku „Ustawienia”.



Rysunek 27: Ekran Ustawienia

## 15.1 Jak eksportować dane

Więcej informacji na temat eksportu danych znajdziesz w rozdziale Eksport / import danych aplikacji.

## 15.2 Jak zmienić ikonę aplikacji

Aplikacja MyIUS umożliwia zmianę ikony aplikacji MyIUS. Zamiast domyślnej ikony aplikacji możesz wybrać ikonę, która nie rzuca się w oczy (Rysunek 1). Aby zmienić ikonę aplikacji MyIUS, wystarczy dotknąć dowolną z dostępnych ikon. Jednorazowo można wybrać tylko jedną ikonę.




### Uwaga:

Należy pamiętać, że zmiana ikony nie nastąpi natychmiast i że do jej włączenia może być wymagane ponowne uruchomienie aplikacji.

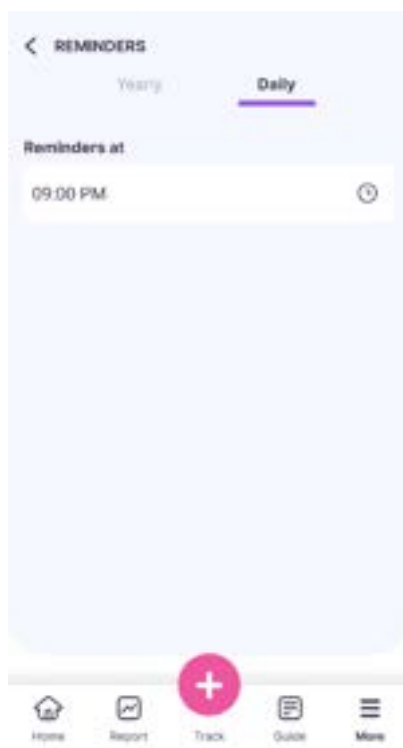
# 16 Przypomnienia

Powiadomienia mogą to być przypomnienia lub ostrzeżenia wyświetlane przez aplikację. Aplikacja może wyświetlać powiadomienia systemowe i wewnętrzne.

Aplikacja umożliwia ustawienie czasu codziennego przypomnienia o wpisie dotyczącym krwawienia na ekranie „Przypomnienie”, do którego można uzyskać dostęp z menu Więcej .

## 16.1 Jak ustawić powiadomienie

Możesz zmienić domyślne przypomnienie o codziennym wprowadzeniu poziomu krwawienia (ustawione domyślnie na godzinę 21:00) za pomocą selektora czasu na ekranie przypomnienia w karcie „Codzienne” (Rysunek 28). Tego przypomnienia nie można wyłączyć; powiadomienie będzie pojawiać się na telefonie codziennie o ustalonej godzinie na tym ekranie, poczynając od daty założenia systemu.



Rysunek 28: Ekran Przypomnienia – Codzienne przypomnienia



**Uwaga:**

W zależności od ustawień smartfona godzina przypomnienia jest wyświetlana w formacie 24-godzinnym lub 12-godzinnym. Jeśli telefon ma format 12-godzinny, możesz wybrać godzinę do południa (AM) lub po południu (PM).

## 16.2 Powiadomienia systemowe

Powiadomienia systemowe przypominają o następujących kwestiach:

- Wizyta kontrolna: włącza się po 30 dniach od potwierdzonego dnia założenia systemu o godzinie 20:00
- Planowane założenie IUS: włącza się 1 dzień przed planowanym dniem założenia systemu o godzinie 20:30
- Codzienny poziom krwawienia: możesz sama ustawić godzinę, o której przypomnienie będzie się włączać



**Uwaga:**

Możesz nie widzieć powiadomień systemowych. Przyczyny tego mogą być różne, w zależności od systemu operacyjnego.

Jeśli używasz smartfona z systemem Android, powiadomienia mogą nie być wyświetlane po ponownym uruchomieniu. Aby ponownie aktywować powiadomienia, musisz utworzyć wpis w aplikacji. Powiadomienia będą wówczas wyświetlane jak poprzednio.

Jeśli używasz smartfona z systemem iOS, w ustawieniach urządzenia musisz zezwolić aplikacji na wyświetlanie powiadomień. Jeśli na to nie zezwolisz, nie będziesz widzieć powiadomień systemowych poza aplikacją.

## 16.3 Przypomnienia o wizytach kontrolnych

Aplikacja oferuje Ci możliwość przypominania o różnych profilaktycznych lekarskich wizytach kontrolnych.

Jeśli ta opcja jest obsługiwana w Twoim kraju, aplikacja wyświetla następujące przypomnienia:

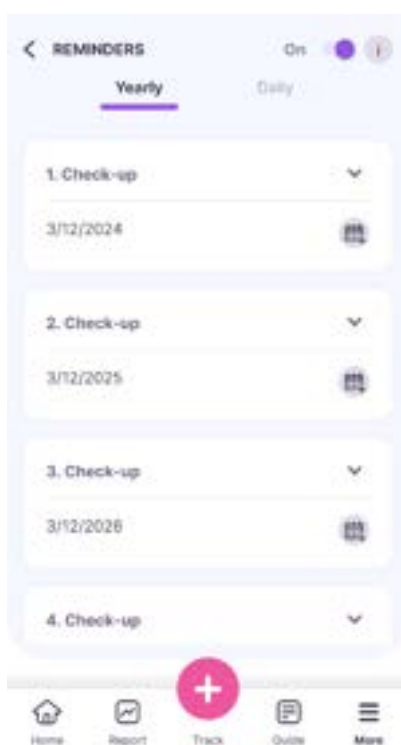
- wizyta kontrolna w związku ze stosowaniem antykoncepcji hormonalnej

- usunięcie wkładki i badanie kontrolne

Jeśli korzystasz z aplikacji w kraju, w którym istnieje możliwość profilaktycznych wizyt kontrolnych, podczas pierwszego uruchomienia aplikacji zostaniesz poproszona o podanie daty ostatniej kontroli u lekarza. Na podstawie tej informacji aplikacja dostarcza przypomnienia o następujących kontrolach:

- wczesne wykrycie raka narządów rodnych,
- wczesne wykrycie raka piersi.

Przegląd tych przypomnień można znaleźć na ekranie przypomnień (Rysunek 29).



Rysunek 29: Przypomnienia o wizytach kontrolnych

Przypomnienia te wyświetlają się jako powiadomienia systemowe w określonych odstępach czasu, w zależności od Twojego wieku.

Więcej informacji na temat przypomnień można znaleźć, dotykając odpowiedniego przypomnienia lub dotykając ikony informacji.

Możesz także eksportować przypomnienia jako wydarzenia do kalendarza swojego urządzenia.

- Aby wyeksportować przypomnienie, naciśnij odpowiedni przycisk eksportu dla danego przypomnienia na liście.

- Jeśli eksport się powiedzie, pojawi się okienko z taką informacją, a w kalendarzu urzędnika znajdziesz przypomnienie.
- Jeśli eksport się nie powiedzie, otrzymasz powiadomienie, że eksport się nie udał.

Domyślnie wszystkie przypomnienia są aktywne. Można jednak także dezaktywować przypomnienia, wyłączając przełącznik.

### 16.3.1 Dodatkowe informacje

Sekcja Przypomnienia o kontrolach zawiera ikonę informacji (Rysunek 30) w prawym górnym rogu.



**Rysunek 30: Ikona informacji**

Po naciśnięciu ikony informacji wyświetli się nowe okienko zawierające szczegółowe informacje o przypomnieniach.

Wyskakujące okienko można zamknąć, naciskając przycisk „X”.

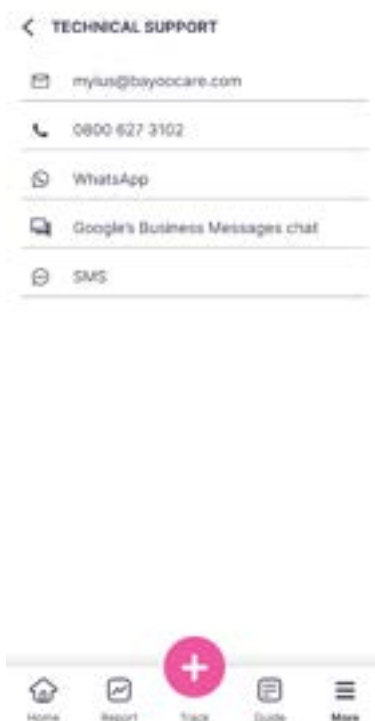
## 17 Instrukcja obsługi

Instrukcję obsługi aplikacji można odczytać i pobrać jako plik PDF, klikając link „Instrukcja obsługi” w menu Więcej.

Instrukcja obsługi będzie dostępna w języku ustawionym na smartfonie, jeśli jest obsługiwany.

## 18 Wsparcie techniczne

Ekran Wsparcie techniczne (Rysunek 31) jest dostępny z menu Więcej ☰ po naciśnięciu elementu „Wsparcie techniczne”. Na ekranie tym wyświetlane są informacje kontaktowe działu wsparcia technicznego.



Rysunek 31: Ekran Wsparcie techniczne



#### Uwaga:

Korzystając z którejkolwiek z powyższych metod kontaktu (e-mail lub telefon), nie otrzymasz pomocy medycznej. Podane metody kontaktu zapewniają pomoc techniczną związaną z aplikacją.

W przypadku wystąpienia działań niepożądanych podczas korzystania z IUS, należy skontaktować się bezpośrednio z właściwym dostawcą w danym kraju, naciskając link „Zgłoś działanie niepożądane” na ekranie „Informacje o IUS”.

## 18.1 E-mail

Jeśli naciśniesz podany adres e-mail, otworzy się domyślna aplikacja e-mail w smartfonie, z wpisanym już adresem odbiorcy.

## 18.2 Infolinia

Jeśli naciśniesz podany numer, otworzy się telefon w smartfonie, z wpisanym już numerem telefonu.

## 18.3 SMS

Jeśli naciśniesz link SMS, otworzy się wyskakujące okienko i zostaniesz poproszona o wpisanie numeru telefonu, pod którym można się z Tobą skontaktować. Gdy wpiszesz i potwierdzisz swój numer telefonu, skontaktujemy się z Tobą za pomocą wiadomości SMS.

## 18.4 WhatsApp

Jeśli naciśniesz link WhatsApp, przeglądarka przekieruje Cię do WhatsApp, otwierając nowe okno czatu z działem pomocy technicznej MyIUS. Aby ta opcja zadziałała, musisz mieć zainstalowaną aplikację WhatsApp.

## 18.5 Google / iOS Business Chat

Jeśli naciśniesz link do wiadomości biznesowych na swojej platformie, przeglądarka przekieruje Cię odpowiednio do Google Business Messages lub iOS Business Chat. Otworzy się wówczas nowe okno czatu z działem pomocy technicznej MyIUS.

## 19 O Twoim IUS

Opcja „Informacje o Twoim IUS” (Rysunek 32) jest dostępna w menu „Więcej” ☰. Na tym ekranie wyświetlane są informacje o produkcie IUS, broszura dla pacjentek, jeśli jest dostępna w danym kraju, oraz informacja o możliwości zgłaszania działań niepożądanych IUS.



Rysunek 32: Ekran „Informacje o Twoim IUS”

### 19.1 Informacje o produkcie IUS

Naciskając link „Pokaż informacje o produkcie”, można uzyskać dostęp do informacji o produkcie IUS. Informacje o produkcie IUS będą dostępne w języku ustawionym na smartfonie, jeśli jest on obsługiwany.

### 19.2 Broszura dla pacjentki

Naciskając link „Pokaż broszurę dla pacjentki”, uzyskasz dostęp do broszury dla pacjentki stosującej IUS. Broszura dla pacjentki stosującej IUS będzie dostępna w języku ustawionym na smartfonie, jeśli jest on obsługiwany.

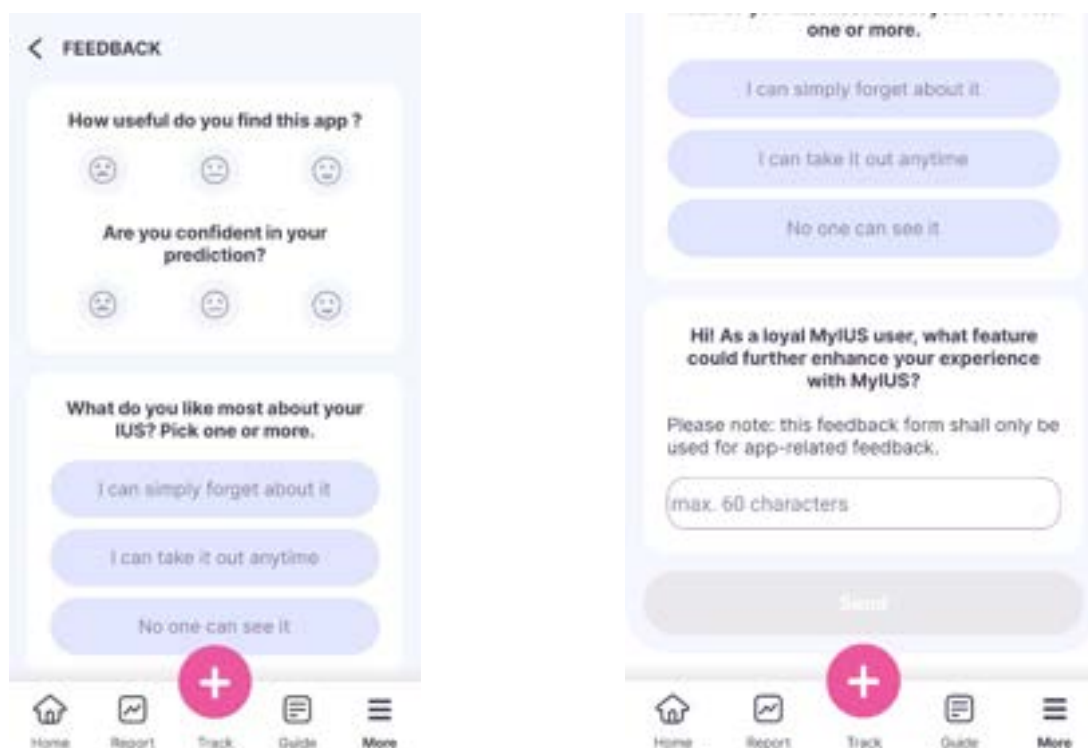
### 19.3 Zgłaszanie działań niepożądanych (nadzór nad bezpieczeństwem farmakoterapii)

Jeśli podczas stosowania IUS wystąpi u Ciebie działanie niepożądane, skorzystaj z funkcji kontaktu udostępnionej przez oficjalnego dostawcę odpowiedzialnego w Twoim kraju.

Dostęp do funkcji kontaktu można uzyskać, naciskając na ekranie Ustawienia link „Zgłoś działanie niepożądane”. Na następnym ekranie aplikacja poda dalsze informacje dotyczące procesu zgłaszania. Po naciśnięciu przycisku „Start” otworzy się specjalny formularz kontaktowy w przeglądarce internetowej poza aplikacją MyIUS. W przypadku, gdy w danym kraju nie jest dostępny wyznaczony dostawca, otworzy się aplikacja poczty e-mail ze wstępnie zdefiniowanym adresem e-mail i tekstem, który możesz wykorzystać do zgłoszenia działań niepożądanych.

## 20 Przekaż opinię

Ekran „Opinia” (Rysunek 33) jest dostępny w menu Więcej  po naciśnięciu przycisku „Opinia”.



Rysunek 33: Ankieta opinii


Na ekranie Opinia można odpowiedzieć na cztery pytania, przy których pojawiają się różne opcje odpowiedzi, wyświetlane jako emotikony, przyciski wielokrotnego wyboru lub pole tekstowe.

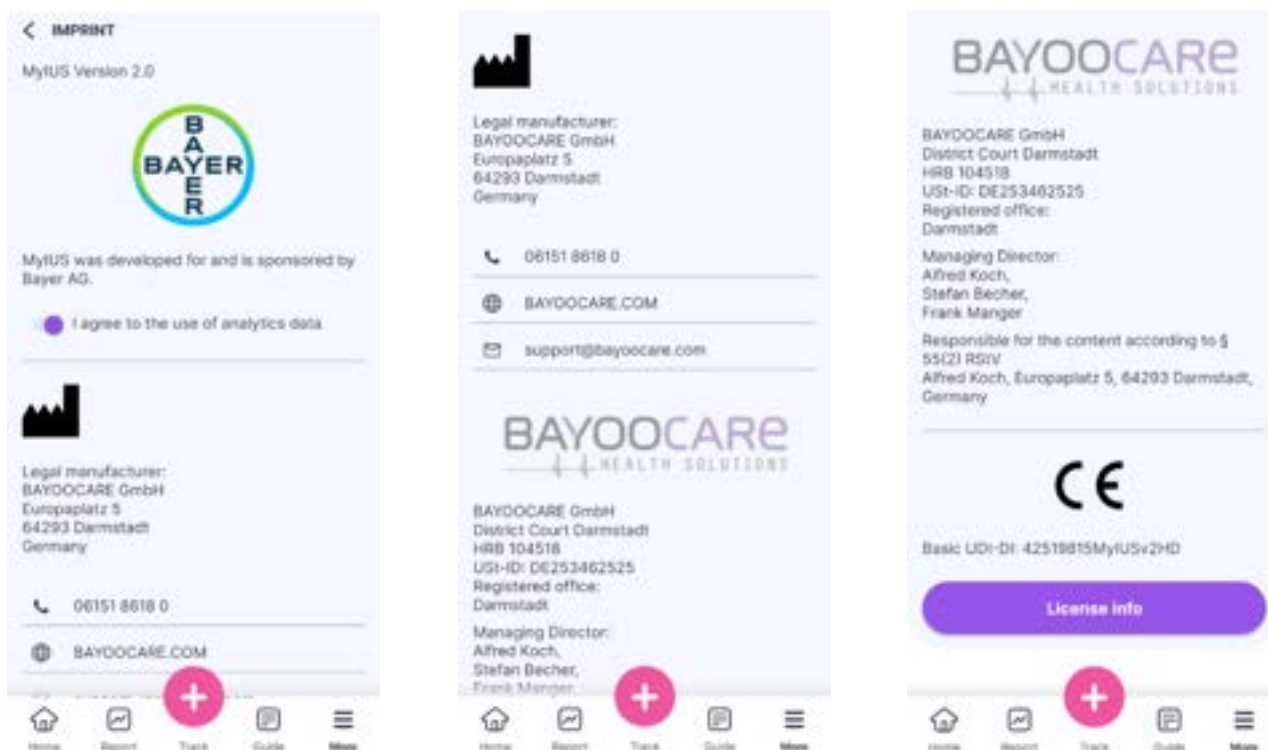
W polu opinii można wpisać maksymalnie 60 znaków. Podczas wpisywania aplikacja pokazuje, ile znaków pozostało do końca.

Możesz także anulować proces przekazywania opinii, naciskając przycisk „Wstecz” w lewym górnym rogu ekranu. Spowoduje to zamknięcie ekranu bez wysłania opinii.

Jeśli naciśniesz przycisk „Wyślij”, Twoje odpowiedzi zostaną przesłane do chmury. Jeśli podczas przesyłania coś pójdzie nie tak, otworzy się okienko z informacją o awarii.

## 21 Dane producenta

Ekran Dane producenta (Rysunek 34) jest dostępny z menu Więcej  po naciśnięciu przycisku „Dane producenta”. Możesz uzyskać dostęp do danych o producencie.



Rysunek 34: Ekran „Dane producenta”

### 21.1 Dane producenta

Sekcja „Dane producenta” zawiera następujące informacje:

- Wersja aplikacji
- Logo sponsora aplikacji i informacje o sponsorze
- Logo producenta posiadającego prawa do produkcji i informacje o producencie
- Numery zatwierdzenia
- Oznaczenie CE systemu MyIUS
- Numer UID
- informacje o licencji na wykorzystywane biblioteki, jeśli dotyczy

Dane producenta zostaną podane w wersji zgodnej z regionem ustawionym na smartfonie. Jeśli aplikacja nie obsługuje tego regionu, wyświetlą się dane producenta w języku angielskim.

## 22 Warunki użytkowania

Warunki użytkowania można odczytać jako plik PDF, klikając link „Warunki użytkowania”. Warunki użytkowania zostaną przedstawione zgodnie z regionem i językiem ustawionym na smartfonie. Jeśli dany język i region nie jest obsługiwany, Warunki użytkowania zostaną wyświetlone w języku angielskim.

## 23 Prywatność danych

Oświadczenie o ochronie danych osobowych można odczytać jako plik PDF, naciskając link „Oświadczenie o ochronie danych”. Oświadczenie o ochronie danych zostanie udostępnione zgodnie z regionem i językiem ustawionymi na smartfonie. Jeśli nie są one obsługiwane, Oświadczenie o ochronie danych osobowych zostanie wyświetlone w języku angielskim.



### Uwaga:

Gdy polityka prywatności danych zostanie w danym kraju zaktualizowana, aplikacja poprosi Cię o odnowienie zgody.

Bez wyrażenia zgody aplikacja nie będzie mogła być używana.

### 23.1 Śledzenie danych

W każdej chwili możesz ustawić swoje preferencje dotyczące śledzenia danych analitycznych, które są wykorzystywane do ulepszania aplikacji. Jeśli przy pierwszym uruchomieniu aplikacji wyraziłeś zgodę na śledzenie danych analitycznych, przełącznik preferencji będzie włączony – w przeciwnym razie będzie wyłączony. Dotknięcie przełącznika spowoduje automatyczne zastosowanie Twoich preferencji.