

Návod na používanie

Je PERSONA pre Vás?

Pred prvým použitím PERSONY si prečítajte návod na použitie. Nestláčajte 'm' tlačítko, kým si neprečítate návod.

Pred začatím používania PERSONY sa potrebujete riadne ubezpečiť o tom, že je PERSONA vhodná metóda práve pre Vás. Unipath, výrobca PERSONY vám chce zaručiť, že urobíte to najlepšie rozhodnutie práve pre Vás. Aby ste teda zistili, či je pre vás PERSONA vhodná, prečítajte si prosím nasledujúce informácie.

PERSONU nemôžu používať ženy:

- ktoré nemôžu prijať možnosť otehotnenia spojenej s používaním PERSONY
- s cyklom kratším ako 23 dní
- s cyklom dlhším ako 35 dní
- ktoré majú príznaky menopauzy
- ktoré dojčia
- ktoré používajú hormonálnu liečbu, napr.:
 - hormonálnu antikoncepciu
 - liečbu neplodnosti
 - hormonálnu substitučnú liečbu
- ktoré používajú hocikakú inú liečbu, ktorá ovplyvňuje ich cyklus
- ktoré užívajú antibiotiká obsahujúce tetracyklín (ak máte nejaké pochybnosti, či antibiotiká, ktoré užívate, obsahujú tetracyklín, spýtajte sa lekárnik alebo lekára)
- ktoré majú zníženú funkciu pečene, obličiek alebo majú polycystický ovariálny syndróm

Ak ste nedávno používali hormonálnu antikoncepciu (napr. tabletky, hormonálne vnútromaternicové teliesko, hormonálne implantáty, injekcie), alebo používali liečbu, ktorá ovplyvňuje váš cyklus, musíte počkať, kým nebudete mať 2 normálne za sebou idúce cykly, trvajúce 23-35 dní. Po začatí tretieho cyklu môžete PERSONU začať používať. Po užívaní hormonálnej antikoncepcie môže trvať aj niekoľko mesiacov, kým sa cyklus upraví na normálnu dĺžku 23-35 dní. Ale ak nepočkáte, spoľahlivosť PERSONY sa môže značne znížiť.

Ak ste nedávno boli tehotná (aj keď bolo tehotenstvo nedokončené) alebo dojčíte, musíte najprv úplne ukončiť dojčenie a potom počkať, kým nebudete mať 2 normálne za sebou idúce cykly, trvajúce 23-35 dní. Po začatí tretieho cyklu môžete PERSONU začať používať

PERSONA MUSÍ BYŤ POUŽÍVANÁ PODĽA UVEDENÝCH PRAVIDIEL. PERSONA NEPONÚKA OCHRANU PROTI SEXUÁLNE PRENOSNÝM OCHORENIAM ALEBO HIV, VÍRUSU, KTORÝ ZAPRÍČIŇUJE AIDS.

PERSONA je diagnostický prístroj určený na domáce použitie. Nie je určený na vnútorné použitie. Skladujte mimo dosahu detí.

1

Spoľahlivosť PERSONY je závislá od úplnej zdržanlivosti počas "červených" dní.

Na základe nezávislých testov má PERSONA 94% spoľahlivosť, za predpokladu, že dodržiavate doporučené inštrukcie. To znamená, že ak 100 žien používa PERSONU jeden rok, 6 z nich môže otehotnieť, na základe toho, že PERSONA nesprávne určí ich plodné a neplodné dni.

Čo je PERSONA a ako pracuje?

PERSONA zaznamenáva hladinu hormónov (luteinizačného hormónu a estrogénu), ktoré presne riadia váš cyklus.

Hladina týchto hormónov stúpa a klesá podľa toho, v akej fáze je váš cyklus. Toto umožňuje určiť plodné dni okolo ovulácie, keď môžete otehotnieť.

Váša PERSONA obsahuje:

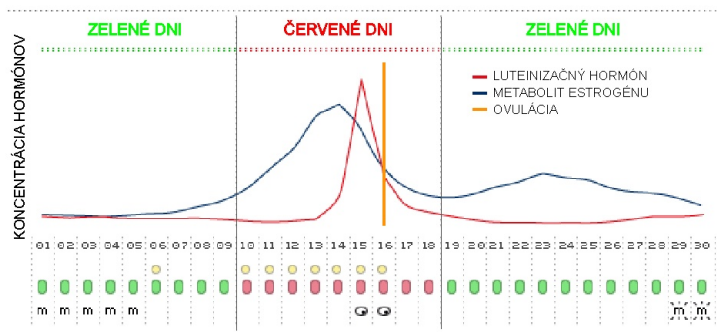
prístroj



testovacie
tyčinky



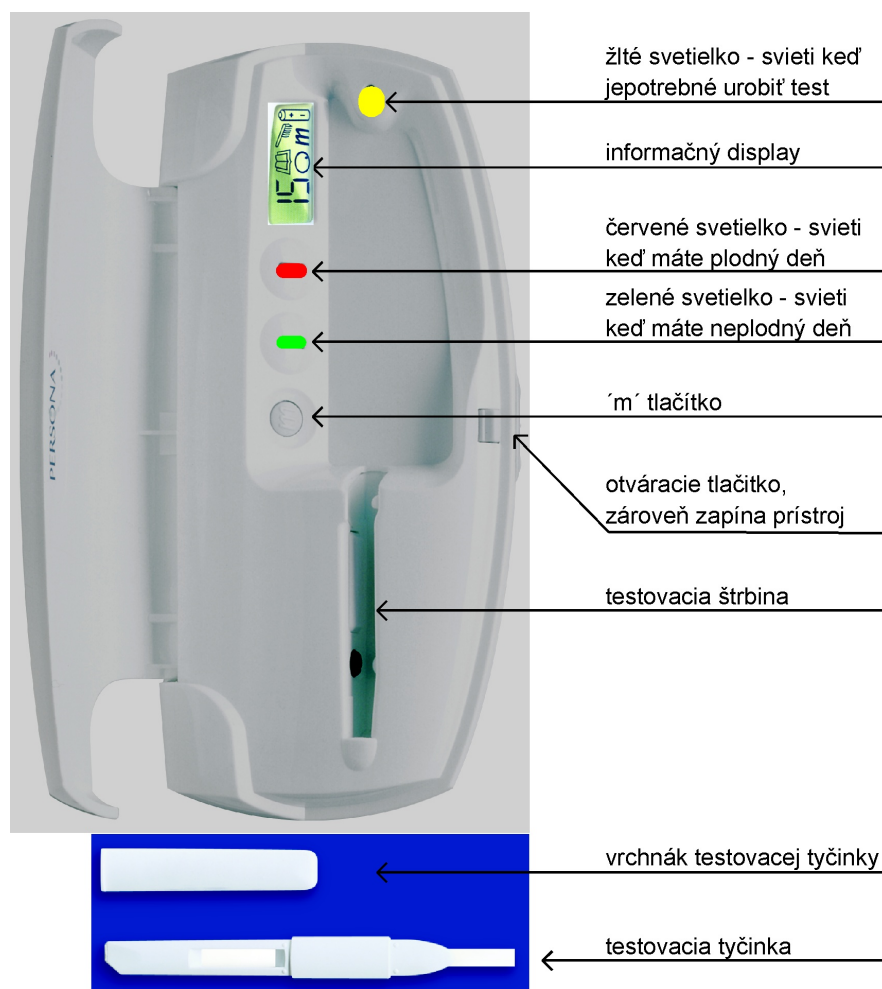
Testovacia tyčinka zachytáva hormóny z vášho moču. Prístroj potom prečíta, zaznamená a používa tieto informácie, aby vám oznámil, či máte plodný deň, keď môžete otehotnieť (červené svetielko-"červený" deň), alebo neplodný deň, keď nemôžete otehotnieť (zelené svetielko-"zelený" deň).



Na obrázku na strane 2 môžete vidieť, ako hormóny menia svoju hladinu a ako na to reaguje PERSONA

Vajíčko, ktoré sa uvoľní počas ovulácie, obvyčajne prežije jeden deň, spermie však môžu prežiť vo vašom tele až niekoľko dní. Toto PERSONA tiež berie do úvahy.

Základný popis prístroja



Symbody, ktoré zobrazuje prístroj

zelené svetielko – neplodný „zelený“ deň



červené svetielko – „červený“ deň - signalizuje možné otehotnenie. Objaví sa v čase okolo ovulácie. Vajíčko, ktoré sa uvoľní počas ovulácie, obvyčajne prežíva jeden deň, spermie však môžu prežiť vo vašom tele až niekoľko dní. Toto PERSONA berie do úvahy. Spolahlivosť PERSONY je závislá od úplnej zdržanlivosti počas týchto dní.	
žlté svetielko – v tomto dni je potrebné urobiť test. Ak by ste zabudli počas testovacieho času skontrolovať monitor, musíte test vynechať, pretože žlté svetielko svieti iba počas testovacieho času. PERSONA urobí rozhodnutie na základe predchádzajúcich informácií.	
'm' symbol - bliká, keď sa blíži začiatok ďalšieho cyklu. Po začatí nového cyklu nezabudnite stlačiť 'm' tlačítko.	
'm' symbol - trvalo svieti počas prvých 5 dní cyklu.	<i>m</i>
číslo dňa – zobrazuje poradové číslo dňa v cykle.	15
symbol batérie – signalizuje slabé batérie, batérie vymeňte najneskôr do štyroch týždňov. V prípade že ich nevymeníte, prístroj bude uchovávať vaše informácie, ale nebudete ho môcť použiť na nové merania. Tesne pred úplným vybitím batérií prístroj zobrazí nasledujúce symboly: 4  Potom je nevyhnutné vymeniť batérie okamžite. Nikdy nenechajte prístroj viac ako dve hodiny bez batérií. Je dôležité vložiť nové batérie hneď po vybratí starých. Vždy vymeňte všetky batérie naraz. Používajte výhradne 1.5 V long life AAA alkalické batérie. Nepoužívajte nabíjacie a zinkové batérie .	
symbol čistenia - testovaciu štrbinu treba pred testovaním vyčistiť.	
'O' symbol – oznamuje, že v priebehu 1 až 2 dní budete mať ovuláciu. V niektorých cykloch sa nemusí zobrazit', čo neznamená, že ste neplodná a nemôžete otehotnieť. Môže to byť spôsobené vynechaním niektorého testu.	

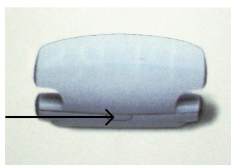
symbol knihy – zobrazí sa vždy s číslom a signalizuje nasledujúce chyby:

- 1  - testovaciu tyčinku ste vybrali z testovacej štrbiny príliš skoro. Tyčinku ihneď vložte späť do štrbiny. Ak to neurobíte v priebehu 15 minút, tak musíte test v tomto dni vynechať.
- 2   - prístroj nemôže prečítať informácie z testovacej tyčinky:
 - Ak bola tyčinka zasunutá, vyberte ju a počkajte kým sa prístroj vypne (asi pol minúty). Potom stlačte otváracie tlačítko – prístroj sa zapne. Ak sa rozsvieti žlté svetielko, vložte opäť tyčinku do štrbiny.
 - Ak tyčinka nebola vložená, opatrne vyčistite štrbinu vatou mierne navlhčenou v studenej vode. Nikdy nepoužite nič iné okrem studenej vody, mohli by ste poškodiť snímač.Nezabudnite, že testovaciu tyčinku treba otestovať počas 15 minút po „zvlhčení“.
- 3  - prístroj sa zapol s tyčinkou v testovacej štrbine alebo prístroj nebol pripravený urobiť test. Vyberte tyčinku a symbol zmizne. Tyčinku vkladajte len, keď svieti žlté svetielko.
- 4   - batériu treba ihneď vymeniť.
- 5  - kontaktujte distribútora, je viacero príčin prečo sa objavil tento symbol.
- 6  - kontaktujte distribútora, je viacero príčin prečo sa objavil tento symbol.



Pred prvým použitím.

Pred prvým použitím prístroja je potrebné vložiť batérie (4 kusy 1,5 V AAA – longlife alkalické batérie, **nepoužívajte nabíjacie a zinkové batérie**), ktoré sú pribalené. Otvorte kryt batérii stlačením tlačidla na zadnej strane prístroja. Batérie vložte podľa vyznačenej schémy. Potom kryt batérii riadne zatvorte.



Prístroj sa vždy automaticky zapne po otvorení horného krytu. Pri otváraní je potrebné stlačiť tlačidlo v prednej časti prístroja.



Pri prvom zapnutí sa krátko rozsvietia všetky tri svetielka (zelené, červené a žlté) a display zobrazí všetky symboly. Tiež uvidíte červený záblesk v testovacej štrbine, kde sa bude vkladať testovacia tyčinka. Po chvíli sa na display ukáže symbol ‘- -’ a blikajúce ‘m’. **Teraz ešte nestláčajte ‘m’ tlačítko.**



Prístroj sa kvôli šetreniu batérii vypína automaticky po pol minúte. Ak potrebujete aby bol zapnutý dlhšie, stačí znovu stlačiť tlačidlo, ktorým ho otvárate.

‘m’ tlačítko



Ak sa rozhodnete používať PERSONU, musíte vedieť, že ČAS kedy stlačíte ‘m’ tlačítko je veľmi dôležitý. Preto nestláčajte ‘m’ tlačítko, kým si neprečítate návod na použitie.

Stlačením 'm' tlačítka monitoru oznámíte, že vám začal nový cyklus a tiež stanovíte 6 - hodinovú dobu, počas ktorej vás PERSONA bude informovať, či je potrebné urobiť test (žltým svetielkom). Táto doba sa volá "testovací čas". PERSONA má tento 6 - hodinový testovací čas preto, aby ste pohodlne stihli otestovať váš PRVÝ ranný moč.

'm' tlačítko držte stlačené, kým sa neobjaví číslo 1 a 'm' symbol na display (asi päť sekúnd), potom ho pustíte. Ak by ste ho držali stlačené príliš dlho, zobrazili by sa Vám čísla 2,3,4 alebo 5. Potom budete musieť nastavenie vymazať stlačením 'm' tlačítka znova na 5 sekúnd a zopakovať správne nastavenie.

Viac o „testovacom čase“.

Testovací čas je doba, ktorá začína 3 hodiny pred tým, ako bolo stlačené 'm' tlačítko a končí 3 hodiny potom. Práve počas týchto šiestich hodín bude monitor PERSONY od vás žiadať test, ak to bude potrebné. Preto je dôležité počas tejto doby každý deň skontrolovať váš monitor, aby ste vedeli, či je treba test urobiť.



Ak by ste zabudli počas testovacieho času skontrolovať monitor, musíte test vynechať, pretože žlté svetielko svieti iba počas testovacieho času. PERSONA urobí rozhodnutie na základe predchádzajúcich informácií.

Príklad:

- ak stlačíte 'm' tlačítko o 9.⁰⁰, Váš „testovací čas“ bude od 6.⁰⁰ do 12.⁰⁰
- ak stlačíte 'm' tlačítko o 8.⁰⁰, Váš „testovací čas“ bude od 5.⁰⁰ do 11.⁰⁰

Tento „testovací čas“ platí počas celého cyklu. V nasledujúcom cykle si ho môžete zmeniť.

Pracujúci na zmeny

Ak pracujete v nočnej zmene, mali by ste stlačiť 'm' tlačítko v takej dobe, aby ste mohli urobiť test po spánku. Ak sa však vaše zmeny menia počas cyklu, budete musieť robiť test z odloženého prvého ranného moču a kontrolovať monitor počas stanoveného testovacieho času (podrobnosti na str. č.)

Váš prvý cyklus s PERSONOU.

Na začiatku cyklu je potrebné stlačiť 'm' tlačítko (za začiatok cyklu sa považuje začiatok menštruácie). Stlačte ho v čase, ktorý bude pre Vás najvhodnejší na testovanie prvého ranného moču. Ak Váš cyklus začne až po hodine, v ktorej ste chceli stlačiť 'm' tlačítko, počkajte do druhého dňa. Napríklad: ak chcete stlačiť 'm' tlačítko o 9⁰⁰ a cyklus Vám začne až neskôr počas dňa, počkajte do 9⁰⁰ nasledujúceho dňa a potom stlačte 'm' tlačítko.

Testovanie

Počas prvého cyklu budete musieť urobiť 16 testov (6. deň a dni 9 až 23), aby si PERSONA urobila kompletný obraz o vašom individuálnom cykle. V ďalších cykloch budete musieť urobiť už len 8 testov v cykle (6. deň a sedem za sebou nasledujúcich dní, ktoré určí PERSONA a ich načasovanie sa môže líšiť v jednotlivých cykloch). **Počas prvých troch cyklov používania PERSONY by ste mali očakávať viac "červených" dní, pretože PERSONA len získava informácie o vašom cykle - môžete očakávať 10 až 15 dní (výnimočne až 22).** Od štvrtého cyklu už bude počet týchto dní ustálený (6 až 12 dní).

Je dôležité urobiť všetky testy, ktoré PERSONA žiada, aby mal prístroj všetky informácie. Ak vynecháte test, prístroj urobí rozhodnutie na základe predchádzajúcich informácií. Dôsledkom môže byť viac „červených“ dní v tomto a nasledujúcom cykle.

Správne použitie testovacích tyčíniek

Správne:

- skladujte testovacie tyčinky pri izbovej teplote
- nechajte testovacie tyčinky zabalené v originálnom balení, až kým ich nepotrebuje použiť
- použite všetkých 16 tyčíniek v štartovacom balíčku počas prvého cyklu
- v jednom cykle musíte použiť tyčinky s rovnakým sériovým číslom, ktoré je na ochrannnej fólii každej tyčinky a aj na krabičke
- ak vynecháte nejaký test a zostanú Vám nepoužité testovacie tyčinky, vyhodte ich po skončení cyklu
- testovaciu tyčinku použite iba raz

Nesprávne:

- nemiešajte testovacie tyčinky z balení s rôznymi sériovými číslami
- nepoužívajte testovacie tyčinky po dátume expirácie, ktorý je na ochrannnej fólii každej tyčinky a aj na krabičke
- nepoužívajte testovaciu tyčinku, ktorá bola odbalená viac ako 5 minút alebo mala porušenú ochrannú fóliu

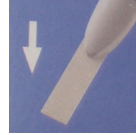
Postup testovania

Kontrolujte Váš prístroj každé ráno predtým než idete na toaletu **vo vašom testovacom čase**. Ak svieti žlté svetielko, urobte test z **PRVÉHO ranného moču** podľa nasledujúceho postupu:

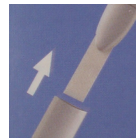
1. vyberte jednu tyčinku z krabičky, roztrhnite ochrannú fóliu v mieste zárezu. Vytiahnite tyčinku a použite ju v priebehu piatich minút.



2. podržte tyčinku smerom nadol 3 sekundy v prúde moču. Táto doba stačí na zvlhčenie.



3. držiak tyčinku stále smerom nadol stiahnite ochranný vrchnák z opačného konca a zasuňte ho na mokrý koniec tyčinky. Potom skontrolujte, či na tyčinke nezostali kvapky moču, ktoré treba utrieť.



4. otvorte prístroj, počkajte kým sa rozsvieti žlté svetielko. Urobte to v priebehu 15 minút od zvlhčenia tyčinky.



- 5a. držte tyčinku za vrchnák, otočenú zrezaným koncom smerom dole.



- 5b. vložte ju do testovacej štrbiny.



- 5c. starostlivo ju zatlačte do vodorovnej polohy. **Pri správnom vložení je počuť kliknutie.** Ak ste založili tyčinku správne, žlté svetielko bude počas piatich minút blikáť. Počas tejto doby prístroj vyhodnocuje informácie z tyčinky. Ak žlté svetielko nezačne blikáť, tyčinka je nesprávne vložená. Vyberte ju a vložte ešte raz.

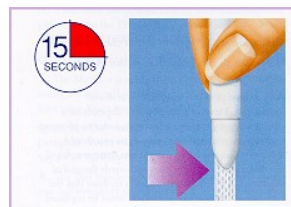


6. keď žlté svetielko prestane blikáť, vyberte tyčinku a vyhodte ju (s bežným domácim odpadom). Váš prístroj hneď zobrazí červené alebo zelené svetielko. Ak sa Váš prístroj vypol, stlačte otváracie tlačidlo, aby ste ho opäť zapli. Ak zapnete prístroj s tyčinkou v testovacej štrbine zobrazí sa symbol 3 . Vyberte tyčinku, symbol zmizne a hneď sa zobrazí červené alebo zelené svetielko.

Počas prvých mesiacov používania PERSONY by ste mali očakávať viac "červených" dní, pretože PERSONA len získava informácie o vašom cykle.

Test z odloženého moču

Príležitostne budete potrebovať urobiť test z prvý moč toho dňa po najdlhšej dobe spánku. Moč a skladujte ho pri izbovej teplote až dovtedy, kým mali skladovať moč viac ako 12 hodín, je lepšie test urobiť test, ponorte iba absorpčnú časť testovacej moču na 15 sekúnd (nie 3 sekundy). Potom pokračujte ako obvyčajne. Test samozrejme robte počas vášho "testovacieho času", kým svieti žlté svetielko.



odloženého moču. Musíte odobrať odoberte do čistej, suchej nádoby nejdete urobiť test. Ak by ste však úplne vynechať. Ak ste pripravená tyčinky (pozri obrázok) do vzorky

Otázky a odpovede

Aký odolný je prístroj?

Prístroj je vyrobený z vysokoodolného materiálu a je určený na každodenné použitie. Nie je odolný voči vode, a tak ako iné elektrické prístroje nesmie byť používaný vo vlhkom prostredí. Obsahuje modernú technológiu a je potrebné ho chrániť pred pádom a nárazom. Ukladajte ho na suché a bezpečné miesto pri izbovej teplote.

Vyžaduje prístroj čistenie?

Áno, ale čistite **len** otvor pre testovaciu paličku, keď prístroj zobrazí symbol:  alebo **2** .

Čo sa stane, ak sa vybijú batérie?

Prístroj vás včas upozorní na potrebu výmeny batérií zobrazením symbolu:



Batérie vymeňte najneskôr do štyroch týždňov. V prípade že ich nevymeníte, prístroj bude uchovávať vaše informácie, ale nebudete ho môcť použiť na nové merania. Tesne pred úplným vybitím batérií prístroj zobrazí nasledujúce symboly:



Potom je nevyhnutné vymeniť batérie okamžite.

Nikdy nenechajte prístroj viac ako dve hodiny bez batérií. Je dôležité vložiť nové batérie hneď po vybratí starých. Vždy vymeňte všetky batérie naraz. Používajte výhradne 1.5 V long life AAA alkalické batérie. Nikdy nepoužívajte nabíjacie a zinkové batérie.

Môžem požičať prístroj priateľke?

NIE. Prístroj môže zaznamenávať priebeh cyklu LEN jednej osoby.

Čo urobiť, ak prístroj nefunguje?

10

Ak máte nejaké problémy s prístrojom, prosím kontaktujte predajcu.

Môžu sa informácie uložené v prístroji stratiť?

Prístroj uchováva v pamäti údaje o niekoľkých predchádzajúcich cykloch. Tieto údaje sú postupne nahrádzované novšími. Samozrejme prístroj je závislý na nepretržitom napájaní z batérií, a preto je nevyhnutné vymeniť batérie počas štyroch týždňov od zobrazenia príslušného symbolu.

Čo sa stane, keď chceme prestať používať PERSONU?

Ak by ste chceli prestať používať PERSONU počas určitého cyklu, môžete sa rozhodnúť vynechať všetky testy tohto cyklu. Ak potom znovu začnete používať PERSONU, je možné, že budete mať viac "červených" dní.

Na začiatku tohto cyklu stlačte 'm' tlačítko, aby ste informovali váš prístroj o dĺžke vášho cyklu a ignorujte všetky testy, ktoré od vás monitor žiada. PERSONA bude ukazovať zelené a červené svetielka na základe predchádzajúcich informácií vo vašom prístroji. Ale počas tohto cyklu sa nemôžete spoliehať na PERSONU, pretože nemá aktuálne informácie o hladine vašich hormónov. Na začiatku vášho ďalšieho cyklu znovu stlačte 'm' tlačítko a pokračujte ako normálne.

Ak si želáte prerušiť používanie PERSONY na dlhšie než jeden cyklus, a neskôr by ste ju znovu chceli začať používať, budete musieť reprogramovať váš prístroj. Vyberte batérie a uskladnite prístroj aj batérie na suchom bezpečnom mieste, až kým ich znovu nebudete chcieť použiť. Môžete si odložiť nepoužívané testovacie tyčinky a použiť ich, keď reprogramujete váš monitor.

Ako mám reprogramovať prístroj PERSONY ?

Je dôležité, aby ste si pred reprogramovaním vášho prístroja prečítali nasledujúce poznámky. Overte si, či ešte stále môžete používať PERSONU!

Reprogramovaním prístroj stráca všetky predchádzajúce informácie o vašich cykloch - tieto informácie už nebude možné opäť obnoviť.

PERSONA vás bude brať ako "nového" užívateľa a bude žiadať 16 testov počas prvého cyklu po reprogramovaní. Preto si budete musieť zaobstaráť 2 balenia po 8 testovacích tyčiniek s rovnakým sériovým číslom.

Ako "nový" užívateľ budete mať spočiatku viac "červených" dní, kým PERSONA nezíska o vás viac informácií.

Na reprogramovanie budete potrebovať jednu testovaciu tyčinku - môže to byť predošlá použitá alebo nepoužitá testovacia tyčinka. Preto si jednu použitú testovaciu tyčinku z posledného cyklu odložte. Ak takúto nemáte, môžete použiť jednu zo 16 testovacích tyčiniek, ktoré ste si zaobstarali na prvý cyklus po reprogramovaní. Samozrejme to znamená, že budete musieť vynechať jeden test zo žiadaných 16 testov počas prvého cyklu. Ak máte typický 28-dňový alebo kratší cyklus, môžete vynechať test pripadajúci na 23 deň. Ak máte typický 29-dňový a dlhší cyklus, môžete vynechať test pripadajúci na 9 deň.

Reprogramovanie

Pred reprogramovaním si skontrolujte funkčnosť batérií.

1. Otvorte monitor a počkajte kým sa vypne - asi 30 sekúnd.
2. Keď sa monitor vypne, vložte testovaciu tyčinku - môže to byť predošlá použitá alebo nepoužitá testovacia tyčinka.
3. Stlačte a držte stlačené tlačítko 'm', kým urobíte kroky 4, 5 a 6.
4. Stlačte tlačítko, ktoré sa používa na otvorenie monitora. Tým sa monitor zapne.
5. Ukáže sa symbol 3 , ak sa symbol neobjaví na displeji, testovacia tyčinka nie je správne vložená. Stále držte stlačené 'm' tlačítko a nechajte vloženú testovaciu tyčinku.
6. Asi po 15 sekundách všetky 3 svetielka krátko zablikajú a ukážu sa všetky symboly. Symbol 3  sa ukáže opäť. 'm' tlačítko môžete teraz pustiť a testovaciu tyčinku vybrať.
7. Mali by ste uvidieť nasledujúci symbol



Monitor PERSONY je teraz reprogramovaný a pripravený na použitie po začatí vášho cyklu.

Zdravotné problémy

Má PERSONA nejaké vedľajšie nežiadúce účinky?

Nie. Táto metóda je úplne prirodzená a nepoužívajú sa pri nej žiadne tabletky, nemá žiadne vedľajšie účinky.

Čo ak beriem lieky alebo mám nejaké zdravotné problémy?

Pred použitím PERSONY si vždy prečítajte príbalový leták na lieku, ktorý používate. Väčšina liekov (napr. bežné lieky proti bolesti a prechladnutiu) by nemali mať žiadny vplyv na použitie PERSONY. Ale PERSONU nemôžete použiť, ak užívate hormonálne lieky (napr. antikoncepčné tabletky, lieky na liečbu neplodnosti, hormonálnu substitučnú liečbu - náhrada hormónov). PERSONU nemôžete používať ani vtedy, keď používate inú liečbu ovplyvňujúcu váš cyklus alebo užívate antibiotiká obsahujúce tetracyklín (ak neviete, či antibiotiká, ktoré užívate obsahujú tetracyklín, spýtajte sa lekárnik alebo lekára). PERSONU nemôžete používať, ak máte zníženú funkciu pečene alebo obličiek, alebo máte polycystický ovariálny syndróm.

12

Ochráni ma PERSONA pred sexuálne prenosnými chorobami a AIDS-om?

Nie. PERSONA nezaručuje žiadnu ochranu pred sexuálne prenosnými ochoreniami alebo HIV, vírusom ktorý spôsobuje AIDS.

Zdá sa mi, že sa mi blíži menopauza, môžem PERSONU používať?

Ak máte príznaky menopauzy, PERSONU nemôžete používať. Najbežnejšie príznaky menopauzy sú návaly tepla, nočné potenie a suchosť pošvy, ale tieto problémy môžu byť zapríčinené aj určitými chorobami, preto by ste sa mali najskôr poradiť s lekárom..

'm' tlačítko

Čo mám urobiť, ak mi cyklus začne počas dňa až potom, ako zvyknem stláčať 'm' tlačítko?

Ak vám začne cyklus až po čase, ktorý je pre vás vhodný na stlačenie 'm' tlačítka, počkajte do nasledujúceho rána.

Čo môžem urobiť, ak stlačím 'm' tlačítko v nevhodnej dobe dňa?

Ak váš monitor ukazuje DEŇ 1 až 5, môžete ešte nevhodné stlačenie 'm' tlačítka zrušiť. Jednoducho stlačíte 'm' tlačítko na 5 sekúnd, až kým 'm' symbol nezmizne. Ukáže sa číslo dňa vášho predchádzajúceho cyklu. Potom vo vhodnom čase, ktorý ste si vybrali, stlačíte 'm' tlačítko a držíte ho dovtedy, kým sa neukáže správne číslo dňa vášho cyklu.

Ak váš monitor ukazuje DEŇ 5 po dobe, kedy ste stlačili 'm' tlačítko alebo neskorší deň, je už neskoro zrušiť nesprávne stlačenie. Na správne stlačenie 'm' tlačítka musíte počkať do nasledujúceho cyklu. Počas zvyšnej doby tohto cyklu by ste sa mali zdržať pohlavného styku.

Ak mi začne cyklus počas dňa a musím počkať do nasledujúceho rána, aby som stlačila 'm' tlačítko, mám ho stlačiť ako DEŇ 1 alebo DEŇ 2?

Mali by ste ho stlačiť ako DEŇ 1.

Čo mám robiť, keď mi začne cyklus v noci?

Ak vám začne cyklus v noci alebo ráno pred tým, než zvyknete stlačiť 'm' tlačítko, môžete stlačiť 'm' tlačítko v toto ráno (v dobe, ktorá bude pre vás vhodná na testovanie prvého ranného moču).

Čo môžem urobiť, keď som si myslela, že mi začal cyklus, ale bolo to len špinenie?

Môžete zrušiť stlačenie 'm' tlačítka a neskôr začať odznova. Jednoducho stlačíte 'm' tlačítko na 5 sekúnd, kým nezmizne 'm' symbol. Číslo v monitore sa vráti do správneho dňa vášho cyklu.

Čo mám urobiť, keď chcem prestať používať PERSONU počas jedného cyklu?

Ak by ste chceli prestať používať PERSONU počas určitého cyklu, môžete sa rozhodnúť vynechať všetky testy tohto cyklu. Ak potom znovu začnete používať PERSONU, je možné, že budete mať viac "červených" dní.

Na začiatku tohto cyklu stlačte 'm' tlačítko, aby ste informovali váš monitor o dĺžke vášho cyklu a ignorujte všetky testy, ktoré od vás monitor žiada. PERSONA bude ukazovať zelené a červené svetielka na základe predchádzajúcich informácií vo vašom monitore. Ale počas tohto cyklu sa nemôžete spoliehať na PERSONU, pretože nemá aktuálne informácie o hladine vašich hormónov. Na začiatku vášho ďalšieho cyklu znovu stlačte 'm' tlačítko a pokračujte ako normálne.

Ak si želáte prerušiť používanie PERSONY na dlhšie než jeden cyklus, a neskôr by ste ju znovu chceli začať používať, budete musieť reprogramovať váš monitor. Vyberte batérie a uskladnite monitor aj batérie na suchom bezpečnom mieste, až kým ich znovu nebudete chcieť použiť.

Čo mám robiť, ak som chybné stlačila 'm' tlačítko?

Ak ste chybné stlačili 'm' tlačítko, musíte ho zrušiť. Jednoducho stlačíte 'm' tlačítko na 5 sekúnd, kým 'm' symbol nezmizne.

Čo mám urobiť, ak zabudnem stlačiť 'm' tlačítko v DEŇ 1?

'm' tlačítko môžete ešte stlačiť aj na 2,3,4 alebo 5 deň. Nezabudnite - ČAS kedy stlačíte 'm' tlačítko určuje váš "testovací čas", počas ktorého musíte v tomto cykle urobiť všetky testy, ktoré bude PERSONA žiadať z prvého ranného moču. Preto sa ubezpečte, či je "testovací čas" pre vás vhodný počas pracovných dní aj počas víkendu. Potom v čase, ktorý ste si vybrali stlačte 'm' tlačítko a držte ho dovtedy, kým sa neukáže na displeji správne číslo dňa. Ak to nestihnute počas prvých 5 dní cyklu, váš monitor nebude mať dost informácií o vašich plodných a neplodných dňoch, preto by ste mali počkať do ďalšieho cyklu a potom stlačiť 'm' tlačítko v správnej dobe. Počas zvyšnej doby tohto cyklu by ste sa mali zdržať pohlavného styku.

Testovacie tyčinky a testovanie

Čo ak vstanem príliš skoro alebo príliš neskoro?

Ak vstanete počas vášho "testovacieho času", nič sa nestalo, urobte to čo obvyčajne. Ak vstanete neskoro až po ukončení vášho "testovacieho času", monitor vám ukáže červené alebo zelené svetielko. Žlté svetielko svieti len počas "testovacieho času", takže už musíte vynechať test. Aby sa to stávalo čo najmenej, vždy sa uistite, že váš "testovací čas" je pre vás vhodný aj počas pracovných dní, aj počas víkendu.

Čo ak zabudnem urobiť test?

Ak zabudnete urobiť test, keď ho od vás PERSONA žiada, monitor na konci vášho "testovacieho času" ukáže červené alebo zelené svetielko. Obvyčajne ukáže červené a môže sa stať, že počas tohto a nasledujúceho cyklu budete mať viac "červených" dní ako obvyčajne. Preto je dôležité, aby ste urobili VŠETKY testy, ktoré od vás monitor žiada. Musíte použiť prvý ranný moč. Ak vynecháte nejaký test a na konci cyklu vám ostane nepoužitá testovacia tyčinka, nemôžete ju použiť v ďalšom cykle, pretože všetky testovacie tyčinky použité počas jedného cyklu musia mať rovnaké číslo výrobné série. Číslo série je uvedené na každom balení aj na ochrannnej fólii každej testovacej tyčinky.

Začal mi cyklus a mám nejaké zvyšné testovacie tyčinky. Môžem ich použiť?.

Nie. Ak vám ostane nepoužitá testovacia tyčinka, nemôžete ju použiť v ďalšom cykle, pretože všetky testovacie tyčinky použité počas jedného cyklu musia mať rovnaké číslo výrobné série. Číslo série je uvedené na každom balení aj na ochrannnej fólii každej testovacej tyčinky. PERSONA počas každého cyklu žiada 8 testov, ak žiaden nevynecháte, nezostane vám na konci cyklu žiadna nepoužitá testovacia tyčinka.

Čo mám urobiť, ak cestujem?

Pretože PERSONA by mala byť používaná a skladovaná pri izbovej teplote, odporúčame ju niest' vo vašej príručnej batožine v prípade, že letíte lietadlom. Ak cestujete medzi dvoma časovými pásmami posunutými o menej než 6 hodín, nastavte si váš "testovací čas" tak, aby zahŕňal čas prebúdania v oboch pásmach. Aby ste nezabudli, kedy sa váš "testovací čas" začína a končí, môžete si nechať hodinky nastavené podľa času v pásme, kde ste stlačili 'm' tlačítko. Ak cestujete medzi časovými pásmami posunutými o viac než 6 hodín, môžete si váš "testovací čas" nastaviť tak, že bude zahŕňať vaše ranné vstávanie buď doma alebo v zahraničí. To môže znamenať, že určitú dobu budete musieť robiť test z odloženého moču neskôr počas dňa, keď začne "testovací čas" buď doma alebo v zahraničí. Prípadne môžete dočasne prerušiť používanie PERSONY.

Čo sa stane, keď sa zmení čas?

Monitor PERSONY nie je schopný brať do úvahy zmenu času dvakrát za rok, a preto zostane váš "testovací čas" taký, ako ste si ho zvolili pred zmenou času. Váš "testovací čas" môžete zmeniť až keď vám začne ďalší cyklus.

Čo keď sa mi stratí alebo znehodnotí testovacia tyčinka, môžem použiť ďalšiu z nového balenia?

Nie. Nesmiete použiť tyčinku z nového balenia. Všetky testovacie tyčinky použité počas jedného cyklu musia mať rovnaké číslo výrobného série. Číslo série je uvedené na každom balení aj na ochrannnej fólii každej testovacej tyčinky. NIKDY nemiešajte počas jedného cyklu tyčinky s rôznym číslom série. Môžete použiť len toľko tyčínok, koľko máte odložených na tento cyklus. To znamená, že budete musieť nejaký test v tomto cykle vynechať.

Čo mám robiť, keď mám prácu na zmeny?

Váš "testovací čas" závisí od toho, kedy stlačíte 'm' tlačítko na začiatku cyklu. Ak pracujete počas nočnej zmeny, mali by ste stlačiť 'm' tlačítko tak, aby ste mohli robiť test z prvého moču po spánku. Ak sa vám však zmeny menia počas cyklu, musíte si odložiť vzorku moču a skontrolovať váš monitor počas vášho "testovacieho času". Ak bude od vás PERSONA žiadať urobiť test, urobíte ho z tohto odloženého moču.

Ak potrebujem ísť na toaletu veľmi skoro ráno, čo mám robiť?

Ak potrebujete ísť na toaletu predtým než začne váš "testovací čas", na testovanie použijete prvý moč po najdlhšej dobe spánku. Môže to znamenať, že si budete musieť odložiť vzorku moču a potom skontrolujete monitor, keď začne váš "testovací čas". Ak svieti žlté svetielko, použijete na testovanie moč, ktorý ste predtým odložili.

Môžem použiť viac testovacích tyčínok, ak chcem?

Nie. Váš monitor bude žiadať 8 testov počas každého cyklu (16 v prvom cykle). Mali by ste urobiť test iba v tie dni, keď svieti žlté svetielko. Monitor nemôže prečítať a vyhodnotiť testovaciu tyčinku, ak nesvieti žlté svetlo.

Čo sa stane, ak zabudnem pozrieť do môjho monitora predtým než idem na toaletu, a potom zistím, že svieti žlté svetielko?

Ak zabudnete urobiť test z prvého ranného moču, už by ste sa nemali pokúšať urobiť test. Pravdepodobne budete mať tento a nasledujúci cyklus viac červených dní.

Kedy bude odo mňa monitor žiadať testy?

Prvý test bude PERSONA od vás žiadať vždy 6. deň cyklu. Počas prvého cyklu zostávajúcich 15 testov bude PERSONA žiadať 9-23 deň. Po prvom cykle zostávajúcich 7 testov PERSONA môže žiadať v rôznej dobe cyklu podľa informácií, ktoré o vás PERSONA postupne zbiera. ~~Avšak~~ týchto 7 testov žiada vždy v 7 dňoch idúcich za sebou. Keď PERSONA žiada od vás test, vždy počas vášho "testovacieho času" svieti žlté svetielko.

Ako môžem vedieť, že som test vložila správne? Môžem to znova opakovať?

Ak po tom, čo ste vložili testovaciu tyčinku do monitora, bliká žlté svetielko po dobu 5 minút a potom prestane, vložili ste testovaciu tyčinku správne. Ak žlté svetlo neblinká, môžete testovaciu tyčinku vybrať a skúsiť ju vložiť znova. Pritom by ste mali počuť zvuk zaklapnutia.

Ako sa robí test z odloženého moču?

Príležitostne budete potrebovať urobiť test z odloženého moču. Musíte odobrať prvý moč toho dňa. Moč by ste mali odobrať do čistej, suchej nádoby a skladovať pri izbovej teplote až dovtedy, kým nejdete urobiť test. Ak by ste však mali skladovať moč viac ako 12 hodín, je lepšie test úplne vynechať. Ak ste pripravená urobiť test, ponorte iba absorpčnú časť testovacej tyčinky do vzorky moču na 15 sekúnd (nie 3 sekundy). Potom pokračujte ako obvyčajne. Test samozrejme robte počas vášho "testovacieho času", kým svieti žlté svetielko.

Čo mám urobiť s použitou testovacou tyčinkou?

Použité testovacie tyčinky by mali byť vyhodnené s bežným domácim odpadom. Nesplachujte ich do toalety!

Používanie PERSONY

Môj monitor mi počas tohto cyklu neukázal 'O' symbol. Čo to môže znamenať?

Môže sa stať, že monitor v niektorých cykloch neukáže 'O' symbol. Nijako to neovplyvní spoľahlivosť metódy. Ani to neznamena, že ste neplodná alebo že nemôžete otehotnieť, a tak by ste mali aj počas tohto cyklu rešpektovať "zelené" a "červené" dni.

Mám veľa "červených" dní. Je to normálne?

Počas prvých troch cyklov používania PERSONY by ste mali očakávať viac "červených" dní, pretože PERSONA len získava informácie o vašom cykle - môžete očakávať 10 až 15 dní (výnimočne až 22). Od štvrtého cyklu už bude počet týchto dní ustálený (6 až 12 dní).

Avšak počet sa môže meniť z jedného cyklu na druhý. Každá žena má jedinečný priebeh cyklu. Napríklad ženy s nepravidelným cyklom budú mať pravdepodobne viac "červených" dní. Ak chcete minimalizovať počet "červených" dní, mali by ste dôsledne dodržiavať pokyny v návode na použitie a dať si dobrý pozor na testovanie. Kontrolujte váš monitor každé ráno a urobte každý test, ktorý od vás PERSONA žiada. Tým sa uistíte, že váš monitor má všetky potrebné informácie, aby rozoznal vaše "zelené" a "červené" dni.

Ak mám cyklus kratší ako 23 dní alebo dlhší ako 35 dní, čo mám robiť?

PERSONA je skonštruovaná tak, že sa vie prispôbiť bežným dĺžkam cyklu rozmedzí 23-35 dní. Ak máte cyklus kratší ako 23 dní alebo dlhší ako 35 dní, spoľahlivosť PERSONY by mohla byť znížená.

Môžem mať pohlavný styk počas "testovacieho času" predtým, než skontrolujem monitor?

Deň, ktorý PERSONA určí ako "zelený" alebo "červený" platí až do konca "testovacieho času" nasledujúceho dňa. Ale vo vlastnom záujme si radšej skontrolujte monitor pred pohlavným stykom a riaďte sa podľa nového dňa.

Čo keď mi cyklus začne skôr alebo neskôr ako obvyčajne?

Nič si z toho nerobte, ak sa dĺžka cyklu mení z jedného cyklu na druhý v rozmedzí 23-35 dní. Ak vám cyklus začne skôr, môžete stlačiť 'm' tlačítko aj keď sa na displeji nestihol ukázať blikajúci 'm' symbol. Ak sa vám cyklus oneskorí 'm' symbol bude blikáť dovtedy, kým nestlačíte 'm' tlačítko na začiatku nasledujúceho cyklu.

Naozaj sa musím zdržať pohlavného styku počas "červených" dní?

Spoľahlivosť PERSONY je závislá na zdržanlivosti počas všetkých "červených" dní.

Často cestujem do zahraničia. Ako tomu mám prispôbiť môj čas na testovanie?

Ak cestujete na dlhší čas, bolo by vhodné brať do úvahy časový posun v krajine do ktorej idete a stlačiť 'm' tlačítko tak, aby ste mali normálny testovací čas, keď vycestujete. To by mohlo znamenať, že budete musieť nejaký čas robiť test z odloženého prvého ranného moču pred vycestovaním alebo potom, keď sa vrátite domov. Ak ste však už 'm' tlačítko stlačili, a tým nastavili testovací čas, po 5.dni cyklu to už nie je možné zmeniť. Potom sa pokúste dodržať tento čas a na testovanie použite odložený prvý ranný moč.

Čo sa stane, ak žena počas cyklu ochorie - nezmenia sa tým nejaké pravidlá pri používaní PERSONY?

Bežné ochorenia napr. nádcha, chrípka, hnačka, by nemali ovplyvniť tento systém. Mali by ste pokračovať v normálnom používaní prístroja a robiť všetky testy, ktoré od vás žiada. Ak to nie je možné, prístroj vyhodnotí jednotlivé dni na základe predchádzajúcich informácií, ktoré má v pamäti. Pravdepodobne tento a nasledujúci cyklus budete mať viac "červených" dní.

Čo keď zabudnem urobiť test?

Ak zabudnete urobiť test, keď ho od vás PERSONA žiada, monitor na konci vášho "testovacieho času" ukáže červené alebo zelené svetielko. Obvyčajne ukáže červené a môže sa stať, že počas tohto a nasledujúceho cyklu budete mať viac "červených" dní ako obvyčajne. Preto je dôležité, aby ste urobili VŠETKY testy, ktoré od vás monitor žiada. Musíte použiť prvý ranný moč. Ak vynecháte nejaký test a na konci cyklu vám ostane nepoužitá testovacia tyčinka, nemôžete ju použiť v ďalšom cykle, pretože všetky testovacie tyčinky použité počas jedného cyklu musia mať rovnaké číslo výrobné série. Číslo série je uvedené na každom balení aj na ochrannnej fólii každej testovacej tyčinky.

Môže niekedy monitor stratiť informácie, ktoré má o mne uložené?

Aktuálne informácie o vás (t.j. posledných 6 cyklov) sú v monitore uložené. Samozrejme monitor musí mať dobré batérie, aby jeho vnútorné hodiny boli presné. Preto by ste mali vždy vymeniť batérie najneskôr do 4 týždňov odvtedy, ako sa ukáže

symbol batérie. Ku koncu tohto 4-týždňového obdobia sa ukáže symbol **4**  +  ktorý vám oznámi, že batérie treba vymeniť okamžite.

Nedávno som prestala brať antikoncepčné tabletky. Môžem začať používať PERSONU okamžite?

Po ukončení hormonálnej antikoncepcie môže byť váš cyklus nepravidelný. Preto MUSÍTE POČKAŤ, kým nebudete mať 2 normálne za sebou idúce cykly, trvajúce 23-35 dní. Po začatí tretieho cyklu môžete PERSONU začať používať. Po užívaní hormonálnej antikoncepcie niekedy môže trvať aj niekoľko mesiacov, kým sa cyklus upraví na normálnu dĺžku 23-35 dní. Ale ak nepočkáte, spoľahlivosť PERSONY sa môže značne znížiť.

Rovnaké pravidlá platia, ak ste boli nedávno tehotná (aj vtedy, keď tehotenstvo nebolo dokončené) alebo ste práve prestali kojiť.

Ako dlho trvá PERSONE, kým získa o mne dost' informácií a bude spoľahlivá?

PERSONA má 94% spoľahlivosť hneď ako ju začnete používať a dodržiavate všetky pravidlá správneho použitia.

Prístroj vyrába firma UNIPATH, Veľká Británia a má príslušný certifikát. www.medical.unipath.co.uk