

Persona



Hormonfreie Verhütung



Gebrauchsanleitung

Willkommen bei Persona

Persona ist eine natürliche Verhütungsmethode, die in Harmonie mit Ihrem Körper funktioniert. Persona hat keine arzneimitteltypischen Nebenwirkungen, basiert nicht auf Medikamenten und ist einfach in der Anwendung. Das Prinzip von Persona beruht auf der Überwachung hormoneller Veränderungen in Ihrem Urin, um die Tage Ihres Zyklus zu identifizieren, an denen Sie mit großer Wahrscheinlichkeit schwanger werden können.

Bitte lesen Sie vor der Verwendung von Persona die Gebrauchsanleitung aufmerksam durch.

Persona besteht aus einem Touchscreen-Monitor und Teststäbchen (mit diesen Teststäbchen untersuchen Sie die Hormone in Ihrem Urin). Zwei 1,5-V-Alkali-Batterien vom Typ LR6 (AA) sind im Lieferumfang des Monitors enthalten. Teststäbchen sind separat erhältlich. Für den ersten Zyklus, in dem Sie Persona anwenden, benötigen Sie 16 Teststäbchen. Für alle weiteren Zyklen brauchen Sie dann 8 Teststäbchen.

INHALT

- | | |
|--|----|
| • Willkommen bei Persona | 2 |
| • Ist Persona für mich geeignet? | 3 |
| • Wie funktioniert Persona? | 4 |
| • Wie zuverlässig ist Persona? | 4 |
| • Anwendung von Persona | 5 |
| • Erste Schritte | 6 |
| • Kalender | 14 |
| • Tipps und Problemlösungen | 16 |
| • Reinigung der Öffnung für die Teststäbchen | 18 |
| • Neuprogrammierung Ihres Monitors | 18 |
| • Fragen und Antworten | 19 |

Ist Persona für mich geeignet?

Bevor Sie Persona verwenden, müssen Sie sich sicher sein, dass dies die richtige Verhütungsmethode für Sie ist.

Sie dürfen Persona nicht verwenden, wenn:

- Ihre **Zyklen kürzer als 23 Tage oder länger als 35 Tage sind** (Sie können die Länge Ihres Zyklus berechnen, indem Sie die Anzahl der Tage vom ersten Tag Ihrer Periode bis zum Tag vor Ihrer nächsten Periode zählen);
- Sie **Wechseljahrsbeschwerden** hatten, wie zum Beispiel nächtliches Schwitzen oder Hitzewallungen;
- Sie **stillen**;
- Sie sich einer **Hormonbehandlung unterziehen**, wie zum Beispiel **hormonelle Verhütungsmittel, Fruchtbarkeitsbehandlungen oder eine Hormonersatztherapie**;
- Sie sich anderen **Behandlungen unterziehen, die sich auf Ihren Zyklus auswirken können**;
- Sie **Antibiotika einnehmen, die Tetracykline enthalten**. Sobald Sie Ihre Behandlung beendet haben, können Sie zu Beginn Ihres nächsten Zyklus mit der Anwendung von Persona beginnen;
- Ihre **Leber- oder Ihre Nierenfunktion beeinträchtigt ist**;
- Sie unter dem **polyzystischen Ovarialsyndrom leiden**;
- **Sie unter keinen Umständen schwanger werden dürfen oder wollen**.

Persona schützt nicht vor sexuell übertragbaren Krankheiten oder HIV.

Sie können mit der Anwendung von Persona nicht umgehend beginnen, wenn Sie kürzlich:

- Gestillt haben;
- Eine hormonelle Verhütungsmethode verwendet oder eine Hormontherapie erhalten haben;
- Andere Behandlungen erhalten haben, die sich auf Ihren Zyklus auswirken können;
- Schwanger gewesen sind (auch wenn die Schwangerschaft nicht ausgetragen wurde).

Nach einer Schwangerschaft, dem Abstillen oder dem Ende einer hormonellen Verhütung oder anderen Behandlungen, die Ihren Zyklus beeinflusst haben könnten, warten Sie mindestens zwei aufeinanderfolgende Zyklen ab. Die Dauer dieser beiden Zyklen muss mindestens 23 Tage und darf höchstens 35 Tage betragen. Mit Ihrem dritten Zyklus können Sie mit der Anwendung von Persona beginnen.

Bitte überprüfen Sie hier regelmäßig, ob Persona noch für Sie geeignet ist. Wenn Sie Persona nicht mehr anwenden möchten, dann finden Sie dazu unter Frage 20 mehr Informationen. Wenn Sie den Monitor zu einem späteren Zeitpunkt wieder verwenden möchten, dann müssen Sie zuvor überprüfen, ob diese Verhütungsmethode noch für Sie geeignet ist.

Wie funktioniert Persona?

Ihr monatlicher Zyklus wird von Hormonen gesteuert. Für die Verhütung sind dabei insbesondere Östrogen und das luteinisierende Hormon von Bedeutung. Persona überwacht diese beiden Hormone mithilfe von einfachen Urintests und identifiziert so die Tage mit einem hohen Risiko für eine Schwangerschaft („Rote Tage“) und solche Tage, an denen Sie ohne weitere Verhütung Geschlechtsverkehr haben können („Grüne Tage“). Die Farbangabe bezieht sich dabei auf die Farben, die das Display von Persona anzeigt.

„Rote Tage“ sind die Tage rund um Ihren Eisprung (Ovulation = Freisetzung eines Eis aus dem Eierstock). Persona berechnet diese Tage mittels der Hormonbestimmungen unter Berücksichtigung der Lebensdauer des unbefruchteten Eis und der Spermien.

Mehr Informationen zu „Roten Tagen“ und „Grünen Tagen“ finden Sie auf Seite 9.


Wie zuverlässig ist Persona?

Persona ist zu 94 % zuverlässig, wenn es anleitungsgemäß und als einzige Verhütungsmethode angewendet wird. Das bedeutet, dass von 100 Frauen, die ein Jahr lang Persona anwenden, 6 schwanger werden können, auch wenn sie ausschließlich an „Grünen Tagen“ Geschlechtsverkehr hatten, d. h. an den Tagen, für die Persona angezeigt hat, dass kein Risiko für eine Schwangerschaft besteht.

Die 94 % Zuverlässigkeit von Persona beruht darauf, dass Sie an „roten Tagen“ auf Geschlechtsverkehr verzichten. Das Risiko einer Schwangerschaft ist erheblich höher, wenn Sie an einem „roten Tag“ Geschlechtsverkehr haben, selbst wenn Sie eine Barrieremethode, wie Kondome, verwenden.

Anwendung von Persona


Bedeutung der Symbole


 Sie können die Sprache auswählen, die angezeigt werden soll.


 Mit einer PIN (Persönliche Identifikationsnummer) können Sie Ihren Monitor schützen.


 Sie können die Helligkeit der Anzeige anpassen.

 Sie können Ihren Monitor neu programmieren. Siehe Seite 18.


 Sie können sich Informationen über Ihren aktuellen Zyklus und die letzten 6 Zyklen anzeigen lassen.


 Sie können die Uhrzeit einstellen und verändern.

 Sie können den Touchscreen neu einstellen.

 Bei jedem Beginn einer neuen Periode **müssen** Sie einen neuen Zyklus einrichten.

 Für Testtage können Sie eine Erinnerungsfunktion einrichten.

 Sie können die Einstellungen ändern (wie zum Beispiel die PIN, die Uhrzeit, die Sprache, die Helligkeit oder den Monitor neu programmieren oder den Touchscreen einstellen).

 Das „O“-Symbol wird angezeigt, wenn das Risiko für eine Schwangerschaft am höchsten ist.

 Das Batteriesymbol zeigt den Ladezustand der Batterie an.

 Das Glockensymbol zeigt an, dass die Erinnerungsfunktion aktiviert ist.

 **Löschen** Dieser Vorgang löscht Ihre aktuelle Eingabe.

 Hiermit gelangen Sie zur vorherigen Bildschirmanzeige zurück.

 **OK** Dies bestätigt, Ihre Eingabe und/oder geht zum nächsten Bildschirm.

Erste Schritte

Zum Einlegen der Batterien drücken Sie auf die Taste, die sich auf der Rückseite des Monitors befindet, und lösen die Batterieabdeckung. Legen Sie zuerst den positiven Anschluss der Batterie ein. Achten Sie darauf, die Batterie auf die Lasche zu legen. (Die Laschen dienen zum einfacheren Herausnehmen der Batterien). Richten Sie das Pluszeichen (+) der Batterie auf das eingeprägte Pluszeichen (+) im Batteriefach aus. Drücken Sie den negativen Anschluss nach unten und setzen Sie nach dem Einlegen beider Batterien die Abdeckung wieder auf.

Um den Monitor einzuschalten, müssen Sie den Deckel hochklappen und die Ein-/Aus-Taste auf der Vorderseite des Monitors drücken.

Der Monitor hat einen Touchscreen, der sich bei Nichtbenutzung nach 30 Sekunden abdunkelt und nach einer Minute ausschaltet. Bedienen Sie den Touchscreen ausschließlich mit den Fingern – verwenden Sie hierfür keine spitzen Gegenstände.

Anweisungen auf dem Bildschirm unterstützen

Sie bei der Einrichtung Ihres Persona Monitor. Hierzu gehört unter anderem die Kalibrierung des Bildschirms, die die Positionierung der Schaltflächen kontrolliert, wenn Sie diese berühren.




Einrichtung der PIN

Sie können Ihren Monitor mit einer PIN schützen. Geben Sie hierzu eine 4-stellige Zahl ein und bestätigen Sie diese. Sobald Sie eine PIN eingerichtet haben, müssen Sie diese jedes Mal beim Anschalten des Monitors eingeben. Wenn Sie Ihre PIN zweimal falsch eingeben, wird der Monitor gesperrt. Informationen, wie Sie Ihren Monitor wieder entsperren können, finden Sie auf Seite 20.



Einrichtung eines neuen Zyklus

Richten Sie für **jeden** Monatszyklus einen neuen Zyklus ein. Sie sollten dies an Tag 1 vornehmen, also dem ersten Tag Ihrer Periode. (Der erste Tag Ihres Menstruationsflusses – Schmierblutungen ignorieren Sie bitte.) Drücken Sie auf  und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm. Wenn Sie vergessen, dies an Tag 1 zu tun, können Sie noch bis Tag 4 Ihres Zyklus einen neuen Zyklus einrichten. Wenn Sie innerhalb der ersten 4 Tage Ihres Zyklus keinen neuen Zyklus einrichten, dann lesen Sie sich bitte Frage 4 durch.

Geben Sie zuerst das Datum und anschließend die Uhrzeit ein, an dem Ihre Periode begonnen hat. Wenn Ihre Periode in der Nacht eingesetzt hat und Sie die genaue Uhrzeit nicht kennen, dann geben Sie die Zeit ein, zu der Sie aufgewacht sind. Es ist wichtig, sich daran zu erinnern, wann die Periode begonnen, da der Monitor auf Basis dieser Angabe den ersten Tag Ihres Zyklus berechnet.

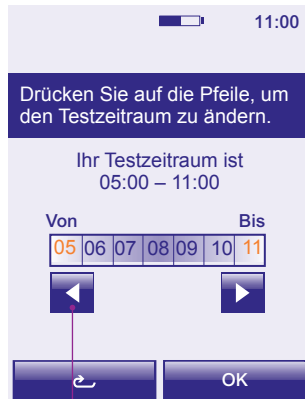
Sie müssen Ihren Monitor über **jeden** Beginn eines neuen Zyklus informieren. Zu diesem Zweck **müssen** Sie jedes Mal, wenn eine neue Periode beginnt, einen neuen Zyklus einrichten.

Der Testzeitraum

Der Testzeitraum ist die 6-stündige Zeitspanne, in der Ihr Monitor Sie auffordert, einen Test durchzuführen. (Sie werden nur an bestimmten Tagen aufgefordert, zu testen.) Sie können den Testzeitraum auf 6 Stunden innerhalb eines Zeitraums von 24 Stunden einstellen. Berücksichtigen Sie dabei, dass Sie zum Testen den ersten Urin nach dem Aufwachen verwenden müssen, da dieser die höchste Hormonkonzentration enthält. Persona stellt Ihren Testzeitraum automatisch auf die Uhrzeit zwischen 05:00 und 11:00 Uhr ein. Diese Einstellung können Sie auf dem hier gezeigten Display ändern.

Sobald Sie Ihren neuen Anwendungszyklus eingerichtet haben, zeigt der Monitor Ihnen den Tag Ihres Zyklus an und Sie können ablesen, ob es sich um einen "Roten Tag" oder einen "Grünen Tag" handelt.

Wenn Sie innerhalb der ersten 4 Tage Ihres Zyklus keinen neuen Zyklus einrichten, dann verfügt der Monitor über zu



Passen Sie den Testzeitraum unter Verwendung der Pfeiltasten an und drücken Sie „OK“.

wenig Informationen, um Ihnen anzuzeigen, ob es sich um einen „Roten Tag“ oder einen „Grünen Tag“ handelt. Siehe Frage 4.



Der auf Ihrem Monitor angezeigte Zyklustag hängt von der Uhrzeit ab, an dem Ihre Periode eingesetzt hat und vom eingestellten Endpunkt Ihres Testzeitraums. Wenn Sie zum Beispiel einen neuen Anwendungszyklus eingerichtet haben, kann es sein, dass Tag 1 erst nach dem Tag des Periodenbeginns angezeigt wird. Wenn dies passiert, dann zeigt Ihnen das Menü-Display an, dass der neue Zyklus noch aussteht.


Zu Beginn eines jeden neuen Zyklus stellt der Monitor den Testzeitraum auf den Zeitraum Ihres vorherigen Zyklus ein. Sie können diese Einstellung ändern. Bedenken Sie bei der Einrichtung des Testzeitraums, dass die gewählte Zeitspanne Ihnen ermöglichen muss, Ihren Test mit dem ersten Urin nach dem Aufwachen durchzuführen.




Einrichtung eines Alarms


Zur Erinnerung an die Testdurchführung können Sie einen Alarm einrichten. Sie können ihn jedoch nur so einstellen, dass er während des 6-stündigen Testzeitraums ertönt. An Testtagen ertönt der Alarm zur eingestellten Zeit.

Drücken Sie zur Einrichtung des Alarms auf  im Menü und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm. Sobald Sie den Alarm eingerichtet haben, erscheint oberhalb der Informationsleiste das Alarmsymbol . (Sie können erst dann einen Alarm einstellen, wenn Sie Ihren Anwendungszyklus eingerichtet haben.)

Der Alarm erlischt, wenn Sie Ihren Monitor einschalten, oder ertönt bis zum Ende Ihres Testzeitraums. Sie können den Alarm ausschalten, indem Sie zum Hauptmenü gehen, auf  drücken und die Anweisungen auf dem Bildschirm befolgen.

Wenn Sie zu Beginn eines neuen Zyklus den Testzeitraum ändern und die Alarmeinstellung des vorherigen Zyklus nicht innerhalb des neuen Testzeitraums liegt, dann wird der Alarm automatisch gelöscht. Drücken Sie zur Einrichtung eines neuen Alarms in Ihrem neuen Testzeitraum auf  im Menü und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

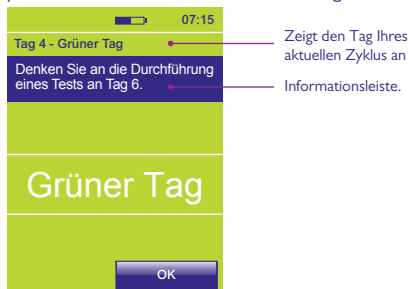
Ändern oder Löschen der Zykluseinstellung

Wenn Sie die Zykluseinstellung ändern oder löschen möchten, drücken Sie im Menü auf . Die Veränderung Ihres Zyklus ermöglicht Ihnen, das Datum und die Uhrzeit, zu dem Ihre Periode einsetzte, zu ändern. Sie können Ihren Zyklus nur zwischen dem 1. Tag und dem 4. Tag Ihres Zyklus verändern.

Sie können Ihren Zyklus bis zum 4. Tag löschen. Sie können diese Funktion beispielsweise nutzen, wenn Sie dachten, dass Ihre Periode begonnen hat, es sich aber nur um eine Schmierblutung gehandelt hat. Wenn Ihre Periode einsetzt, dann stellen Sie Ihren Zyklus wie gewohnt ein.

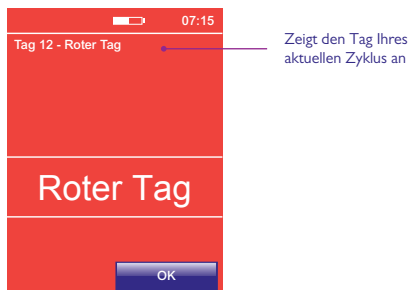
„Grüne Tage“, „Rote Tage“ und Testtage

Der Monitor zeigt jeden Tag das aktuelle Datum und die aktuelle Uhrzeit sowie den Tag Ihres Zyklus an. Schalten Sie innerhalb des Testzeitraums jeden Morgen Ihren Monitor ein, um zu prüfen, ob es sich um einen „Roten Tag“, einen „Grünen Tag“ oder einen Testtag handelt. Wir empfehlen Ihnen, dies auch vor jedem Geschlechtsverkehr zu überprüfen. Wenn es sich um einen Testtag handelt, dann gilt das Ergebnis des durchgeführten Tests.



es sich um einen Testtag handelt, dann gilt das Ergebnis des durchgeführten Tests.

„Grüne Tage“ sind Tage, an denen Sie ohne Verhütung Geschlechtsverkehr haben können.* An „Grünen Tagen“ werden auf dem Display weitere Informationen angezeigt, wie z. B. wann der nächste Test durchgeführt werden sollte.




„Rote Tage“ sind die Tage rund um Ihren Eisprung und solche Tage, an denen das Risiko für eine Schwangerschaft hoch ist, selbst wenn Sie ein Kondom verwenden. An „Roten Tagen“ werden auf dem Display weitere Informationen angezeigt, wie z. B. wann der nächste Test durchgeführt werden sollte.

Wenn Sie Persona verwenden, dann dürfen Sie an „Roten Tagen“ keinen Geschlechtsverkehr haben. Siehe Frage 9.

Persona zeigt in jedem Zyklus typischerweise 6 bis 12 „Rote Tage“ an. Während der ersten Zyklen, in denen Ihr Persona Monitor Sie kennenlernt, werden Sie möglicherweise 10 – 15 „Rote Tage“ haben (es können auch bis zu 22 „Rote Tage“ sein).

Zyklen variieren von Frau zu Frau und von Zyklus zu Zyklus. Das bedeutet, dass die Anzahl und der zeitliche Verlauf „Roter Tage“ unterschiedlich sein kann. Wenn Ihre Zyklen unregelmäßig sind, haben Sie möglicherweise mehr als 12 „Rote Tage“ pro Zyklus. Sie können die Anzahl „Roter Tage“ minimieren, indem Sie alle Tests anleitungsgemäß durchführen.

Wenn während des Zyklus das „O“-Symbol (Ovulation = Eisprung)  angezeigt wird, erscheint es an zwei aufeinanderfolgenden Tagen. Am ersten Tag, an dem es angezeigt wird, bedeutet es, dass Sie innerhalb der nächsten 1 bis 2 Tage Ihren Eisprung haben werden. Dies ist die Zeit mit dem höchsten Risiko einer Schwangerschaft. Allerdings sollten Sie an allen „Roten Tagen“ keinen Geschlechtsverkehr haben.

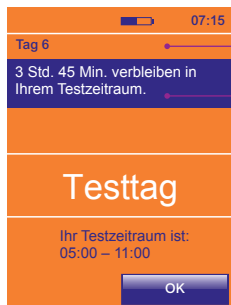
Wenn der Monitor Sie am Tag, nachdem das „O“-Symbol (Ovulation) zum ersten Mal angezeigt wurde, dazu auffordert, einen Test durchzuführen und Sie diesen Test nicht machen, dann zeigt der Bildschirm dies als verpassten Test an.

Es ist nicht ungewöhnlich, wenn das „O“-Symbol (Ovulation) in einigen Zyklen nicht angezeigt wird. Wenn Sie Persona drei vollständige Zyklen hindurch verwendet haben und das „O“-Symbol (Ovulation) innerhalb dieses Zeitraums noch nicht angezeigt wurde, rufen Sie bitte unsere Telefonberatung an.

„**Testtage**“ sind Tage, an denen Sie einen Test machen müssen, um zu überprüfen, ob Sie einen „Roten Tag“ oder einen „Grünen Tag“ haben. Sehen Sie im Kalender nach, an welchen Tagen Sie einen Test durchführen müssen. Siehe Seite 15. Während Ihres ersten Zyklus müssen Sie solch einen Test an 16 Tagen durchführen. Der erste Test wird an Tag 6 und die anderen Tests an den Tagen 9 bis 23 durchgeführt.

Nach Ihrem ersten Zyklus werden Sie aufgefordert, an 8 Tagen eines jeden Zyklus einen Test zu machen. **Der erste Test findet immer an Tag 6 statt.** Ihr Monitor teilt Ihnen mit, an welchen weiteren 7 zusammenhängenden Tagen des Zyklus Sie die verbleibenden Tests durchführen müssen. Die Testtage können von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich sein.

Es ist wichtig, dass Sie alle Tests korrekt durchführen. Wenn Sie einen Test verpassen, dann wird der Monitor anhand der verfügbaren Daten entscheiden, ob es sich um einen Roten Tag oder eine Grünen Tag handelt. Das kann bedeuten, dass Sie mehr Rote Tage in Ihrem Zyklus haben.



Zeigt den Tag Ihres aktuellen Zyklus an

Informationsleiste

Durchführung des Tests

Während Ihres Testzeitraums müssen Sie Ihren Monitor täglich abfragen. Sie müssen den Test mit Morgenurin (erster Urin nach dem Aufwachen) durchführen. Sie müssen also Ihren Monitor abfragen, bevor Sie auf Toilette gehen. An einem Testtag blinkt das Testlicht. Sollten Sie die Alarmfunktion aktiviert haben, dann erklingt an einem Testtag der Alarmton.

Wenn Sie im Testtag-Display OK drücken, dann kehren Sie zum Menü zurück. Beim Einführen eines Teststäbchens kann jeder Bildschirm mit Ausnahme des Persona-Displays angezeigt sein. Das Persona-Display wird gleich nach dem Einschalten des Monitors eingeblendet, während die notwendigen Selbsttests durchgeführt werden. Sie müssen warten, bis dieses Display nicht mehr angezeigt wird, bevor Sie ein Teststäbchen einführen.

Sie dürfen in Verbindung mit dem Monitor ausschließlich Persona Teststäbchen verwenden. Achten Sie unbedingt darauf, dass alle Teststäbchen, die Sie im Zeitraum eines Zyklus verwenden, die gleiche Chargennummer haben. Die Chargennummer finden Sie unter der Bezeichnung LOT auf der Folienvorpackung des Teststäbchens oder dem die Teststäbchen enthaltenden Karton. Verwenden Sie keine Teststäbchen, deren Verfalldatum abgelaufen oder deren Folienvorpackung beschädigt ist.

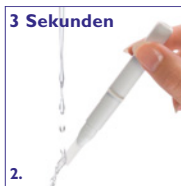
Sollten Sie Ihren Urin für einen späteren Test aufbewahren wollen, z. B. wenn Sie zur Toilette gehen müssen, bevor Ihr Testzeitraum beginnt, dann verwenden Sie hierfür einen sauberen und trockenen Behälter und bewahren Sie diesen bis zur Durchführung des Tests bei Raumtemperatur auf. Denken Sie daran, den Test während des Testzeitraums durchzuführen.

So führen Sie einen Test durch

1. Wenn Sie bereit sind, einen Test durchzuführen, dann entnehmen Sie ein Teststäbchen aus seiner Folienverpackung und verwenden Sie es umgehend.



2. Halten Sie das Teststäbchen mit der saugfähigen Testspitze nach unten weisend für **3 Sekunden** in Ihren Urinstrahl.



Alternativ können Sie den Urin in einem sauberen, trockenen Behälter sammeln und die saugfähige Testspitze, wie gezeigt, **15 Sekunden** (nicht länger) in den Urin eintauchen.




3. Halten Sie das Teststäbchen weiterhin mit der saugfähigen Testspitze nach unten, **nehmen Sie die Kappe vom Griff ab und setzen Sie diese auf die saugfähige Testspitze auf.** Wischen Sie überschüssigen Urin vom Teststäbchen ab.

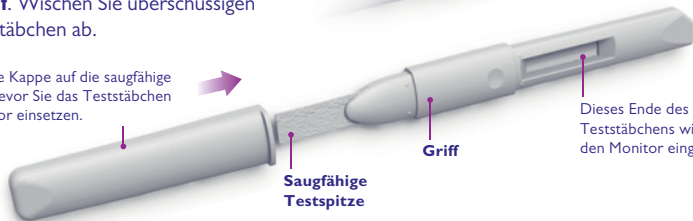
Kappe
Entfernen Sie die Kappe vom Griff.



Setzen Sie die Kappe auf die saugfähige Testspitze, bevor Sie das Teststäbchen in den Monitor einsetzen.



3.



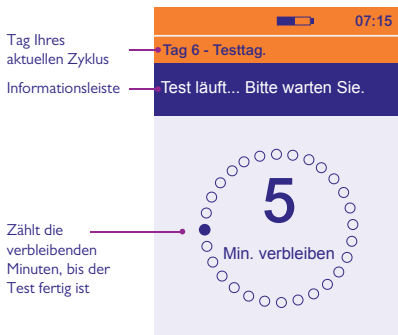
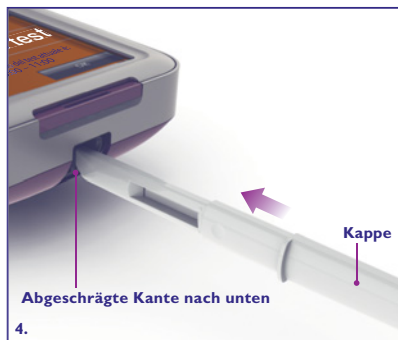
4. Wenn der Monitor ausgeschaltet ist, müssen Sie ihn **einschalten und warten, bis das Persona Zeichen vom Bildschirm verschwindet**. Sobald das Persona Zeichen nicht mehr angezeigt wird, führen Sie das Teststäbchen sofort wie gezeigt in den Einschubslot ein und legen Sie den Monitor auf eine ebene Oberfläche.

Warten Sie 5 Minuten. Der Bildschirm schaltet sich nach einer Minute aus (das ist normal). Der Monitor liest aber weiterhin den Test. Während der Testphase blinkt das Testlicht.

5. Sobald der Test fertig ist, ertönt ein Signal. Wenn der Monitor aus ist, dann schalten Sie ihn wieder ein. Der Bildschirm fordert Sie dazu auf, das Teststäbchen aus dem Monitor zu entnehmen. Entsorgen Sie das Teststäbchen in Ihrem normalen Haushaltsmüll. Verwenden Sie jedes Teststäbchen nur einmal.

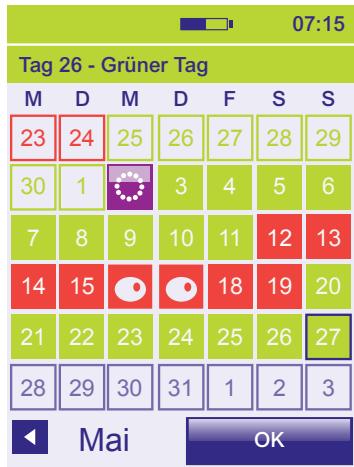
6. Sobald Sie das Teststäbchen aus dem Monitor entnommen haben, zeigt der Bildschirm an, ob es sich um einen „Grünen Tag“ oder einen „Roten Tag“ handelt.

Während der Tests darf die saugfähige Testspitze des Teststäbchens **nicht** nach oben zeigen, da dies das Ergebnis beeinflussen kann.



Kalender

Nachfolgend finden Sie ein Beispiel, wie Ihr Kalender aussehen kann.



Beginn eines neuen Anwendungszyklus (Tag 1).

3

Grüner Tag.

14

Roter Tag.



„O“-Symbol (Ovulation).

23

„Rote Tage“ des vorherigen Zyklus.

30


„Grüne Tage“ des vorherigen Zyklus.

27

Das heutige Datum (angezeigt durch einen schwarzen Rahmen).




Mai Gehen Sie mit Hilfe des Pfeils zurück zu Ihren vergangenen Zyklen.



Wenn Sie einen Test verpassen, dann erscheint an dem Tag . Je nach Art des Tages wird der Hintergrund entweder rot oder grün sein.

Zu Beginn eines neuen Zyklus sind die Tage, an denen Sie einen Test durchführen müssen, orange hinterlegt. Während des ersten Zyklus, in dem Sie Persona verwenden, werden 16 Testtage angezeigt. Ab Ihrem zweiten Zyklus werden dann 8 Testtage angezeigt (siehe Beispiel unten).

Der erste Test eines jeden Zyklus ist stets an Tag 6 durchzuführen.

M	D	M	D	F	S	S
23	24	25	26	27		29
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20

Sobald der Test durchgeführt wurde, wird entweder ein „Roter Tag“ oder ein „Grüner Tag“ angezeigt. Wenn Sie einen Test verpassen, dann zeigt der Monitor anstelle des Testtages auf rotem oder grünem Hintergrund das Symbol „verpasster Test“ an.

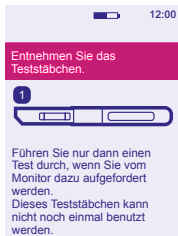
Ihr Monitor speichert die Informationen Ihres aktuellen Zyklus sowie die der vorherigen 6 Zyklen. Sie können diese Informationen abrufen, indem Sie auf dem Bildschirm auf  oder auf  drücken.

Tipps und Problemlösungen

Der Bildschirm bietet Ihnen Hilfestellungen, sollte es zu Problemen kommen oder der Monitor noch Informationen benötigen.

Mögliche Meldung: „Entnehmen Sie das Teststäbchen 1“.

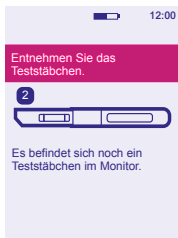
Entnehmen Sie das Teststäbchen aus der Öffnung für die Teststäbchen.



Führen Sie nur dann einen Test durch, wenn Sie vom Monitor dazu aufgefordert werden. Dieses Teststäbchen kann nicht noch einmal benutzt werden.

Mögliche Meldung: „Entnehmen Sie das Teststäbchen 2“.

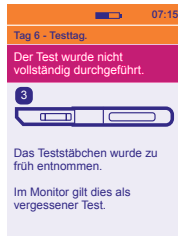
Erst wenn Sie das Teststäbchen aus der Öffnung für die Teststäbchen des Monitors entnommen haben, zeigt dieser Ihnen an, ob es sich um einen „Roten Tag“ oder einen „Grünen Tag“ handelt.



Es befindet sich noch ein Teststäbchen im Monitor.

Mögliche Meldung: „Der Test 3 wurde nicht vollständig durchgeführt“.

Das Teststäbchen wurde bereits vor dem Ende des Auslesens des Tests entnommen. Der Monitor bewertet dies als einen verpassten Test.



Das Teststäbchen wurde zu früh entnommen.

Im Monitor gilt dies als vergessener Test.

Der Nachrichtbereich wird rot hervorgehoben.

Die Informationsleiste wird rot hinterlegt, wenn Sie falsche Informationen eingeben oder Sie auf OK drücken, ohne zuvor Informationen eingegeben zu haben. Überprüfen Sie Ihre Eingabe und geben Sie die richtigen Informationen ein.



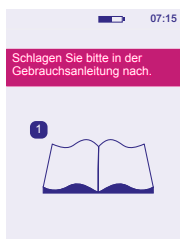
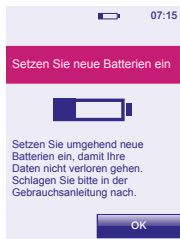
Mögliche Meldung: „Setzen Sie neue Batterien ein“.

Die Batterien verfügen über wenig Ladung und sollten umgehend ersetzt werden, um einen Verlust Ihrer Daten zu vermeiden. Es ist sehr wichtig, zwei 1,5-V-Alkali-Batterien vom Typ LR6 (AA) zu verwenden. **Verwenden**

Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Die Batterien dürfen nicht während Ihres Testzeitraums ausgetauscht werden, und sie dürfen nur dann entfernt werden, wenn neue Batterien bereitliegen. Schalten Sie zunächst den Monitor aus und entfernen Sie die Batterien mithilfe der Laschen, wobei Sie zuerst den negativen Anschluss herausnehmen. Verwenden Sie keinen scharfen Gegenstand zum Herausnehmen von Batterien.

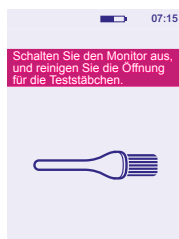
Mögliche Meldung: „Schlagen Sie bitte in der Gebrauchsanleitung nach“.

Diese Meldung zeigt ein Problem mit dem Monitor an. Zudem erscheint auf dem Bildschirm eine Zahl. Bitte rufen Sie unsere Telefonberatung an. Teilen Sie mit, dass Sie ein Problem mit Ihrem Monitor haben und welche Zahl auf Ihrem Bildschirm angezeigt wird.



Mögliche Meldung: „Setzen Sie neue Batterien ein!“

Sie können den Test erst durchführen, wenn Sie die Batterien durch neue ersetzt haben. Zum Schutz gespeicherter Informationen schaltet der Monitor sich selbstständig aus. Entnehmen Sie die Batterien nur, wenn neue Batterien zur Verfügung stehen. Achten Sie darauf, zwei 1,5-V-Alkali-Batterien vom Typ LR6 (AA) zu verwenden. **Verwenden Sie keine** wiederaufladbaren Batterien. Entfernen Sie die Batterien mithilfe der Laschen, wobei Sie zuerst den negativen Anschluss herausnehmen. Verwenden Sie keinen scharfen Gegenstand zum Herausnehmen von Batterien. Sobald Sie die neuen Batterien eingesetzt haben, müssen Sie den Monitor zum Durchlaufen von Selbsttests wieder einschalten.



Mögliche Meldung: „Schalten Sie den Monitor aus, und reinigen Sie die Öffnung für die Teststäbchen“.

Vor dem Einsetzen eines neuen Teststäbchens müssen Sie die Öffnung für die Teststäbchen reinigen.

Reinigung der Öffnung für die Teststäbchen

1. Nehmen Sie die Batterieabdeckung ab und die Teststäbchen-Halterung heraus.
2. Befeuchten Sie vorsichtig ein sauberes Wattestäbchen mit kaltem Wasser, und reinigen Sie sorgfältig die Öffnung für die Teststäbchen und die Teststäbchen-Halterung.
3. Setzen die Teststäbchen-Halterung und anschließend die Batterieabdeckung wieder ein.



Aufbewahrung des Monitors

Bewahren Sie Ihren Monitor an einem trockenen Ort bei einer Raumtemperatur zwischen 10 °C und 40 °C auf.

Neuprogrammierung Ihres Monitors

Eine Neuprogrammierung Ihres Monitors löscht alle im Gerät gespeicherten Informationen. Sobald die Informationen gelöscht wurden, können sie nicht wiederhergestellt werden. Unter bestimmten Umständen kann eine Neuprogrammierung Ihres Monitors erforderlich werden (zum Beispiel wenn Sie vergessen haben, einen neuen Zyklus einzurichten).

Nach einer Neuprogrammierung verhält der Monitor sich so, als ob Sie ihn zum ersten Mal verwenden und behandelt Sie dementsprechend als eine neue Anwenderin. Sie müssen Ihren Monitor ganz neu einstellen und während des ersten Zyklus erneut 16 Tests durchführen. Sie haben möglicherweise während der ersten Zyklen auch wieder mehr „Rote Tage“.

Klicken Sie zur Neuprogrammierung Ihres Monitors im Einstellungsmenü auf **i** und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Bildschirm.

Änderung der Uhrzeit

Sie können die Uhrzeit auf Ihrem Monitor ändern, indem Sie auf dem Display „Einstellungen“ auf **U** drücken. Sie können die Uhrzeit während Ihres Zyklus einmal um eine Stunde vor- oder zurückstellen; dies muss zwischen Tag 1 und Tag 4 geschehen. Ihr Testzeitraum wird automatisch aktualisiert.

Es empfiehlt sich, die Uhrzeit auf Ihrem Monitor nur bei der Umstellung auf Sommerzeit bzw. Winterzeit zu ändern.

Wenn Sie die Zeit um mehr als 1 Stunde vor- oder zurückstellen möchten, müssen Sie Ihren Monitor neu programmieren, dies hat zur Folge, dass alle gespeicherten Informationen verloren gehen. Siehe Seite 18.

Wenn Sie auf Reisen sind und sich die Zeitzone um mehr als 1 Stunde ändert, siehe Frage 16.

Fragen und Antworten

1. Kann ich Persona verwenden, wenn ich Medikamente einnehme oder unter einer Erkrankung leide?

Sie dürfen Persona **nicht** verwenden, wenn:

- Sie sich einer Hormonbehandlung unterziehen (zum Beispiel Antibabypille, Notfall-Verhütung, Fruchtbarkeitsbehandlung oder Hormonersatztherapie);
- Sie Wechseljahrsbeschwerden hatten, wie zum Beispiel Nachtschweiß oder Hitzewallungen;
- Sie sich einer Behandlung unterziehen, die Ihren Zyklus beeinflussen kann;
- Sie Antibiotika einnehmen, die Tetracykline enthalten. Sobald Sie Ihre Behandlung beendet haben, können Sie zu Beginn Ihres nächsten Zyklus mit der Anwendung von Persona beginnen;
- Ihre Leber- oder Ihre Nierenfunktion beeinträchtigt ist;
- Sie unter dem polyzystischen Ovarialsyndrom leiden.

Wenn Sie Medikamente einnehmen, dann sollten Sie grundsätzlich die Anweisungen des Herstellers aufmerksam lesen und kontrollieren, ob sich die Einnahme des Medikaments auf Ihren Zyklus auswirken kann. Sollten die Anweisungen hierzu nur unzureichende Informationen enthalten, kontaktieren Sie bitte den Hersteller des Medikaments. Wenn Sie weitere Unterstützung benötigen, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Weitere Informationen finden Sie auch im Abschnitt „Ist Persona für mich geeignet?“ auf Seite 3.

2. Was passiert, wenn ich während eines Anwendungszyklus krank werde?


Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie Ihren Monitor weiterhin verwenden und die Tests wie erforderlich durchführen. Wenn Sie die Tests nicht durchführen können, dann trifft der Monitor auf Basis der vorhandenen Informationen eine Entscheidung. Das kann bedeuten, dass Sie in dem laufenden Zyklus und auch in den nächsten Zyklen mehr „Rote Tage“ haben.

3. Was ist, wenn meine Zykluslänge von Monat zu Monat unterschiedlich ist?


Solange Ihr Zyklus mindestens 23 Tage und höchstens 35 Tage dauert, spielen Variationen in der Länge keine Rolle.

Wenn Ihr Zyklus kürzer als 23 Tage oder länger als 35 Tage ist, wenden Sie sich bitte für weitere Informationen an unsere Telefonberatung.

4. Ich habe vergessen, an dem Tag, an dem meine Periode eingesetzt hat, einen neuen Anwendungszyklus einzustellen. Was soll ich tun?

In den ersten 4 Tagen Ihres neuen Anwendungszyklus können Sie einen neuen Zyklus einstellen. Drücken Sie hierzu im Menü auf  (Auf Seite 7 finden Sie Informationen zur Einrichtung eines neuen Zyklus.) **Wenn Sie Ihren neuen Zyklus nicht bis Tag 4 eingestellt haben**, dann müssen Sie Ihren Monitor neu programmieren (siehe Seite 18). Sie können dann erst wieder zu Beginn Ihres nächsten Zyklus einen neuen Anwendungszyklus einstellen (siehe Seite 7). Bis zur Einrichtung eines neuen Zyklus sollten Sie sich zur Verhütung nicht auf Persona verlassen.

5. Ich dachte, dass meine Periode angefangen hat und habe einen neuen Anwendungszyklus eingestellt. Tatsächlich handelte es sich aber nur um eine Schmierblutung. Was soll ich tun?

Drücken Sie im Menü auf  und befolgen Sie die Anweisungen zur Löschung Ihres Anwendungszyklus. Sie können Ihren Zyklus nur zwischen Tag 1 und Tag 4 Ihres Zyklus löschen. Stellen Sie dann mit Beginn Ihrer Periode den neuen Anwendungszyklus ein.

6. Was passiert, wenn ich meinen Zyklus nach Tag 4 löschen muss?

Wenn Sie Ihren Anwendungszyklus nach Tag 4 löschen müssen, müssen Sie anschließend Ihren Monitor neu programmieren (siehe Seite 18). Sie können dann gegebenenfalls mit dem Einsetzen Ihrer nächsten Periode einen neuen Zyklus einrichten (siehe Seite 7). Bis zur Einrichtung eines neuen Anwendungszyklus sollten Sie sich zur Verhütung nicht auf Persona verlassen.

7. Was soll ich tun, wenn ich dringend auf Toilette muss, bevor mein Testzeitraum beginnt?

Verwenden Sie stets den Urin nach Ihrer längsten Schlafphase. Das kann bedeuten, dass Sie eine Urinprobe auffangen müssen, um diese dann später zum Testen zu verwenden (siehe Seite 11).

8. Ich habe meine PIN vergessen. Was soll ich tun?

Sie haben zwei Versuche, die richtige PIN einzugeben. Wenn Sie Ihre PIN zweimal falsch eingeben, dann wird der Monitor automatisch gesperrt und ausgeschaltet. Sie können Ihren Monitor entsperren, indem Sie ihn wieder einschalten und als PIN die Zahlenfolge „0000“ eingeben. Anschließend müssen Sie die PIN ändern. Folgen Sie hierfür den Anweisungen auf dem Bildschirm.

9. Darf ich an „Roten Tagen“ wirklich keinen Geschlechtsverkehr haben?

Die 94 % Zuverlässigkeit von Persona* beruht darauf, dass Sie an „roten Tagen“ auf Geschlechtsverkehr verzichten. Wenn Sie sich an einem „roten Tag“ entscheiden, unter Verwendung einer alternativen Methode Geschlechtsverkehr zu haben, dann hängt die Zuverlässigkeit von der gewählten Methode der Empfängnisverhütung ab und nicht von Persona.

10. Ich habe meinen Monitor einige Zeit lang nicht verwendet. Was soll ich tun?

Wenn Sie Ihren Monitor mehr als einen Zyklus lang nicht verwendet haben, dann müssen Sie diesen neu programmieren. (Siehe Seite 18). Zudem sollten Sie überprüfen, ob die Anwendung von Persona weiterhin für Sie geeignet ist (siehe Seite 3).

11. Kann ich während meines Testzeitraums Geschlechtsverkehr haben, ohne vorher den Monitor befragen zu müssen?

Wir empfehlen Ihnen, vor jedem Geschlechtsverkehr mit einem Blick auf den Monitor zu überprüfen, ob ein „Roter Tag“, ein „Grüner Tag“ oder ein Testtag vorliegt. Wenn es sich um einen Testtag handelt, dann gilt das Ergebnis des durchgeführten Tests.

12. Was passiert, wenn ich mal später aufstehe oder vergesse, den Test während des Testzeitraums durchzuführen?

Wenn Sie Ihren Test nicht während des Testzeitraums durchführen, zeigt der Monitor an, dass Sie einen Test verpasst haben. Für seine Entscheidung über den Tag (Rot oder Grün) verwendet der Monitor die gespeicherten Informationen.

Wenn Sie mehrere Tests verpassen, dann haben Sie möglicherweise während des aktuellen Zyklus oder in den nächsten Zyklen mehr „Rote Tage“. Es ist also wichtig, dass Sie die Tests durchführen wie sie vom Monitor angefordert werden.

13. Ist mein Monitor wasserdicht?

Der Monitor ist nicht wasserdicht. Achten Sie daher unbedingt darauf, dass er nicht nass wird. Wischen Sie vor dem Einsetzen des Teststäbchens in die Öffnung für die Teststäbchen stets den überschüssigen Urin ab.

14. Kann ich die in meinem Monitor gespeicherte Information verlieren?

Der Monitor benötigt eine kontinuierliche Batteriestromversorgung. Es ist daher wichtig, dass Sie die Batterien austauschen, wenn Sie vom Monitor dazu aufgefordert werden.

Kurz vor der endgültigen Erschöpfung der Batterien schaltet sich der Monitor selbst aus, um Ihre Daten zu schützen.

Wenn die Batterien jedoch nicht umgehend ausgetauscht werden und das Gerät ohne Stromversorgung bleibt, tritt ein Fehler auf und Ihre Daten gehen verloren. In diesem Fall können Sie Ihren Monitor erst wieder verwenden, wenn Sie die Batterien ersetzen und das Gerät neu programmieren.

15. Welchen Batterietyp sollte ich verwenden?

Es ist sehr wichtig, zwei 1,5-V-Alkali-Batterien vom Typ LR6 (AA) zu verwenden. Andernfalls riskieren Sie, die auf Ihrem Monitor gespeicherten Informationen zu verlieren. **Verwenden Sie KEINE** wiederaufladbaren Batterien.

16. Was soll ich tun, wenn ich auf Reisen bin und sich die Zeitzone ändert?

Wenn Sie reisen, sollten Sie Ihren Monitor stets im Handgepäck bei sich tragen. Der Monitor übersteht die Durchleuchtung mit Röntgenstrahlen ohne Probleme.

Es empfiehlt sich, die Uhrzeit auf Ihrem Monitor nur bei der Umstellung auf Sommerzeit bzw. Winterzeit zu ändern. Siehe Seite 22. Wenn Sie zwischen Zeitzonen mit einem Zeitunterschied unter 6 Stunden reisen, können Sie nach wie vor testen, wenn Ihr Testzeitraum so eingerichtet ist, dass Sie den ersten Urin nach Ihrem längsten Schlaf in der neuen Zeitzone verwenden können. Dabei kann es hilfreich sein, den Wecker als Erinnerung für den Beginn des Testzeitraums zu stellen; denken Sie aber daran, dass auf dem Monitor die Zeitzone des Heimatlands eingerichtet ist.

Wenn Sie zwischen Zeitzonen mit einem Zeitunterschied von über 6 Stunden reisen, können Sie den Testzeitraum entsprechend der Uhrzeit im Heimatland (der Monitor-Zeit) oder der Uhrzeit im Zielland einrichten. Dies kann bedeuten, dass Sie den ersten Urin des Tages auffangen und zum späteren Testen verwenden, wenn der Testzeitraum beginnt. Alternativ dazu können Sie während des Zyklus, an dem die Reise stattfindet, Tests auslassen. Siehe Frage 20.

17. Was passiert, wenn ich im Schichtdienst arbeite?

Wenn Sie Ihren neuen Anwendungszyklus einstellen, stellen Sie Ihren Testzeitraum so ein, dass Sie mit dem ersten Urin nach dem Aufwachen testen können. Wenn Sie in Nachtschichten arbeiten und morgens schlafen gehen, bietet sich ein Testen des Urins nach dem Aufwachen am Nachmittag an. Wenn sich Ihre Schicht während Ihres Zyklus ändert, dann können Sie auch weiterhin den Test nur während Ihres Testzeitraums durchführen. Hierfür sollten Sie aber stets nur den Urin nach dem Aufwachen verwenden. Dies kann bedeuten, dass Sie den Urin in einem Behälter auffangen und zum späteren Testen im Testzeitraum verwenden.

18. Was soll ich tun, wenn mein Monitor nicht mehr ordnungsgemäß funktioniert?

Sollte Ihr Monitor nicht mehr ordnungsgemäß funktionieren, rufen Sie bitte bei unserer Telefonberatung an.

19. Ich habe den Eindruck, dass das Display nicht mehr funktioniert.

Die Schaltflächen reagieren nicht mehr. Was soll ich tun?

Möglicherweise müssen Sie das Display, das die Positionierung der Schaltflächen bei Berührung steuert, neu einstellen. Drücken Sie unter Einstellungen auf  und befolgen Sie die Anweisungen auf dem Display.

20. Was passiert, wenn ich Persona nicht mehr verwenden möchte?

Sie können die Verwendung von Persona einen Zyklus lang unterbrechen, sollten jedoch einen neuen Anwendungszyklus einrichten. Dann können Sie die Aufforderungen des Monitors zum Testen für diesen Zyklus ignorieren. Während dieses Zyklus dürfen Sie sich im Rahmen der Verhütung nicht auf Persona verlassen.

Wenn Sie anschließend Persona wieder regelmäßig verwenden, haben Sie möglicherweise mehr „Rote Tage“.

Wenn Sie für mehr als einen Zyklus aufhören möchten, Persona zu verwenden, dann entnehmen Sie die Batterien und bewahren Sie diese zusammen mit dem Monitor an einem trockenen Platz auf.

Wenn Sie Persona zu einem späteren Zeitpunkt wieder verwenden möchten, müssen Sie zuerst überprüfen, ob Persona weiterhin für Sie geeignet ist. Danach müssen Sie Ihren Monitor neu programmieren.

21. Kann ich meinen Monitor ausleihen?

Nein. Der Monitor passt sich an Ihren Zyklus an und speichert alle Ihre individuellen Informationen. Er sollte nicht von einer anderen Frau benutzt werden. Außerdem sollten Sie Ihren Monitor auch aus hygienischen Gründen nicht mit jemand anderem teilen.

22. Wie entsorge ich den Monitor und die Batterien?

Wenn Sie Ihren Monitor dauerhaft entsorgen möchten, beachten Sie die örtlichen Vorschriften zum Recycling für Elektrogeräte. Elektrogeräte nicht ins Feuer werfen.

Entsorgen Sie Batterien gemäß den örtlichen Vorschriften. **Warnung: Batterien nicht auseinanderbauen, aufladen oder ins Feuer werfen. Nicht schlucken. Von Kindern fernhalten.**

* Persona ist zu 94 % zuverlässig, wenn es anleitungsgemäß und als einzige Verhütungsmethode angewendet wird. Das bedeutet, dass von 100 Frauen, die ein Jahr lang Persona anwenden, 6 schwanger werden können, auch wenn sie ausschließlich an „Grünen Tagen“ Geschlechtsverkehr hatten, d. h. an den Tagen, für die Persona angezeigt hat, dass kein Risiko für eine Schwangerschaft besteht.

Berater/innen sind Mo-Fr von 08:00 – 16:00 Uhr erreichbar,
außer an Feiertagen.

DE 0800 589 4015 • AT 0800 070 359 • CH 0800 102 865

Kostenlos aus dem Festnetz, bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz können Kosten
entstehen. Alle Anrufe werden aufgezeichnet und eventuell zur
Qualitätskontrolle abgehört. Bitte halten Sie die Chargennummer LOT bereit.

www.persona.info

 Hersteller: SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD),

Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Genf, Schweiz.

Persona ist eine eingetragene Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD).

©2016 SPD. Alle Rechte vorbehalten.

Zur Verwendung in der In-vitro-Diagnostik.

Dieser Test ist für die Verwendung zu Hause bestimmt.

Nicht zur inneren Anwendung

Für Kinder unzugänglich aufbewahren.

Der Monitor enthält Magnete.

Entsorgen Sie Batterien gemäß den örtlichen Vorschriften.

Dieses digitale IVD-Gerät erfüllt die Anforderungen der Norm EN 61326-2-6:2006 bezüglich Emissionen und Störfestigkeit. Die beim elektronischen Instrument angewandten EMV-Gegenmaßnahmen bieten einen angemessenen Schutz vor den Auswirkungen von elektromagnetischen Störungen, die in einer häuslichen Umgebung auftreten können. Der folgende vorbeugende Warnhinweis bezieht sich auf Geräte, die die Norm EN 61326-2-6:2006 erfüllen.

- a) Die Verwendung dieses Geräts in einer trockenen Umgebung kann, insbesondere in Anwesenheit von synthetischen Materialien (Kleidung und Teppiche aus Kunststofffasern usw.) zu schädlichen statischen Entladungen und somit zu fehlerhaften Ergebnissen führen.
- b) Dieses Gerät nicht in der Nähe von Quellen starker elektromagnetischer Strahlung (z. B. Mobiltelefone) verwenden, da diese den ordnungsgemäßen Betrieb beeinträchtigen können.

