

Persona



Contracezione senza ormoni



Manuale di istruzioni

Benvenuta a Persona

Persona è un metodo di contraccezione naturale che funziona in armonia col tuo corpo. Non ha effetti collaterali, non richiede l'assunzione di farmaci ed è facile da usare. Funziona monitorando i cambiamenti ormonali nelle tue urine per identificare i giorni del tuo ciclo mestruale in cui è maggiore il rischio di gravidanza.

Leggi attentamente questo manuale di istruzioni prima di utilizzare Persona.

Persona comprende un monitor touchscreen e gli stick di test, che verificano il livello di ormoni nelle urine. Insieme al monitor vengono fornite due batterie (AA alcaline (LR6) 1,5 V). Gli stick di test sono venduti a parte. Occorrono 16 stick di test per il primo ciclo di utilizzo e 8 stick di test dal secondo ciclo in poi.

SOMMARIO

- Benvenuta a Persona 2
- Persona è adatto a me? 3
- Come funziona Persona? 4
- Qual è il grado di affidabilità di Persona? 4
- Uso di Persona 5
- Prima di cominciare 6
- Calendario 14
- Suggerimenti e risoluzione dei problemi 16
- Pulizia della fessura degli stick 18
- Riprogrammazione del monitor 18
- Domande e risposte 19

Persona è adatto a me?

Prima di utilizzare Persona devi assicurarti che sia il metodo di contraccezione adatto a te.

Non devi utilizzare Persona se:

- **i tuoi cicli sono più brevi di 23 giorni o più lunghi di 35 giorni** (puoi calcolare la lunghezza del tuo ciclo contando il numero di giorni che intercorrono dal primo giorno delle mestruazioni fino al giorno antecedente all'inizio delle mestruazioni successive).
- hai avuto **sintomi menopausali** come sudorazioni notturne e vampate di calore;
- stai **allattando**;
- assumi **farmaci ormonali** come, ad esempio, **contraccettivi, terapie per l'infertilità o terapie ormonali sostitutive**;
- assumi altri **farmaci che potrebbero alterare il ciclo**;
- stai assumendo **antibiotici contenenti tetracicline**. Una volta terminata la terapia, puoi cominciare a utilizzare Persona all'inizio del ciclo successivo;
- soffri di **disfunzioni epatiche o renali**;
- soffri di **sindrome dell'ovaio policistico (PCOS)**.
- **non puoi o non vuoi accettare una gravidanza in nessuna circostanza.**

Persona non protegge dalle malattie sessualmente trasmissibili o dall'HIV.

Non puoi usare Persona subito dopo:

- **l'allattamento**;
- l'assunzione di **contraccettivi o altri farmaci ormonali**;
- l'assunzione di **qualsiasi altro farmaco che altera il ciclo mestruale**;
- **una gravidanza (anche se non portata a termine)**.

Prima di utilizzare Persona dopo una gravidanza, l'interruzione definitiva dell'allattamento, una terapia contraccettiva ormonale o un'altra terapia che può alterare il ciclo, occorre attendere il completamento di almeno due cicli mestruali naturali consecutivi, ciascuno della durata di 23-35 giorni. Potrai quindi utilizzare Persona a partire dal terzo ciclo.

Rileggi periodicamente questa sezione per accertarti che Persona sia ancora adatto alla tua situazione. Se desideri interrompere l'utilizzo di Persona, leggi la domanda 20; se vuoi riprendere a utilizzare il tuo monitor, devi controllare che sia ancora adatto alle tue esigenze.

Come funziona Persona?

Il tuo ciclo è regolato da ormoni. Fra questi, sono molto importanti l'estrogeno e l'ormone luteinizzante. Attraverso un semplice test dell'urina, Persona è in grado di monitorare le variazioni di entrambi questi ormoni identificando i giorni in cui è maggiore il rischio di gravidanza (i cosiddetti "giorni rossi") e i giorni in cui puoi avere rapporti senza usare un contraccettivo (i cosiddetti "giorni verdi").

I giorni rossi sono quelli in corrispondenza dell'ovulazione (ovvero quando le ovaie rilasciano un ovulo); il calcolo dei giorni rossi tiene conto della vita dell'ovulo e degli spermatozoi.

Vedi pagina 9 per ulteriori informazioni sui giorni rossi e verdi.

Qual è il grado di affidabilità di Persona?

In base a un'extrapolazione di dati sperimentali raccolti in prove cliniche indipendenti, Persona ha un'affidabilità del 94% quando viene utilizzato secondo le istruzioni e come unico metodo contraccettivo.

Ciò significa che, se 100 donne utilizzano Persona per un anno, ci si aspetta che 6 di loro vadano incontro a una gravidanza in seguito a un rapporto avuto in un giorno che Persona indicava erroneamente come non a rischio di gravidanza (giorno verde).

Per avere un'affidabilità del 94% da Persona, devi asteneri dai rapporti sessuali nei giorni rossi. La probabilità che si instauri una gravidanza è molto più alta nei giorni rossi, anche se usi un metodo contraccettivo di barriera, come un preservativo.

Significato dei simboli



Consente di scegliere la lingua del testo visualizzato sullo schermo.



Consente di impostare un PIN (numero identificativo personale) per bloccare il monitor.



Consente di cambiare la luminosità dello schermo.



Consente di riprogrammare il monitor. Vedi a pagina 18



Mostra informazioni sul tuo ciclo corrente e sugli ultimi 6 cicli.



Consente di impostare e modificare l'ora.



Consente di ricalibrare lo schermo.



Devi impostare un nuovo ciclo ogni volta che inizia un nuovo periodo mestruale.



Consente di impostare un allarme per i giorni di test.



Puoi cambiare le impostazioni (ad esempio il PIN, l'ora, la lingua, la luminosità, oppure riprogrammare il monitor o calibrare il touchscreen).



Il simbolo "●" appare quando il rischio di gravidanza è maggiore.



Il simbolo della batteria indica la carica residua.



Il simbolo della campanella indica che è impostato un allarme.

Elimina

Elimina i dati introdotti.



Consente di tornare allo schermo precedente.

OK

Conferma l'operazione e/o passa allo schermo successivo.

Prima di cominciare

Per inserire le batterie, premi il pulsante sul retro del monitor per rilasciare il coperchio del vano batteria. Inserisci per primo il polo positivo della batteria, collocandolo sopra la linguetta della batteria. (Le linguette sono d'aiuto per la rimozione delle batterie).

Allinea il segno + stampato nel vano batteria al segno + sulla batteria. Premi il polo negativo verso il basso e, una volta inserite entrambe le batterie, rimetti il coperchio.

Per accendere il monitor, apri il coperchio e premi il pulsante "ON/OFF" sulla parte anteriore.

Il monitor è dotato di schermo sensibile al tatto che, se non utilizzato, diminuisce l'intensità luminosa dopo 30 secondi e si spegne dopo 1 minuto. Per agire sullo schermo usa le dita, non usare oggetti appuntiti.

Le istruzioni sullo schermo ti aiuteranno a impostare Persona. Ciò comprende la calibrazione dello schermo, che controlla semplicemente la posizione dei pulsanti quando li tocchi.



Impostazione del PIN

Se desideri impostare un PIN, inserisci e conferma un numero a 4 cifre. Quando l'avrai impostato, ti verrà chiesto di inserire il tuo PIN ogni volta che accenderai il monitor. Se inserisci un PIN errato per due volte consecutivamente, il monitor si blocca. Per sbloccarlo leggi le istruzioni a pagina 20.



Luce del test

Pulsante ON/OFF

Touchscreen



Impostazione di un nuovo ciclo

Devi impostare un nuovo ciclo **a ogni** ciclo mestruale. Questo deve essere fatto nel giorno 1, cioè il primo giorno del periodo mestruale (con questo si intende il primo giorno di flusso effettivo, senza calcolare eventuali perdite occasionali). Premi  e segui le istruzioni sullo schermo. Se dimentichi di impostare il nuovo ciclo nel primo giorno di mestruazioni, puoi ancora farlo fino al quarto giorno. Se non hai impostato il nuovo ciclo entro i primi quattro giorni, leggi la domanda 4 più avanti.

Inserisci la data in cui sono iniziate le mestruazioni, quindi inserisci l'ora. Se le mestruazioni sono iniziate nella notte e non conosci l'ora esatta, inserisci l'ora del risveglio. È importante ricordare l'ora in cui sono iniziate le mestruazioni, perché il monitor calcola il primo giorno del ciclo in base a questo dato.

Devi comunicare al monitor quando inizia **ogni** nuovo ciclo. Per farlo **devi** impostare un nuovo ciclo ogni volta che inizia un nuovo periodo mestruale.

L'orario del test

L'orario del test è il periodo di 6 ore entro il quale ti sarà richiesto di effettuare il test. (Ti sarà richiesto di effettuare il test solo in alcuni giorni del ciclo.) Puoi impostare l'orario del test in qualsiasi periodo di 6 ore nell'arco delle 24 ore, ma devi effettuarlo utilizzando le prime urine del giorno al risveglio, in quanto gli ormoni sono più concentrati.

Persona imposta automaticamente l'orario del test tra le 5 e le 11 del mattino. Puoi cambiare l'orario nella schermata riportata qui.



Utilizza le frecce per modificare l'orario del test, quindi premi "OK".

Dopo che hai impostato un nuovo ciclo, il monitor mostrerà il giorno del ciclo e se si tratta di un giorno rosso o verde.

Se non imposti un nuovo ciclo entro il quarto giorno di mestruazioni, il monitor non disporrà di dati sufficienti per stabilire se si tratta di un giorno rosso o verde. Leggi la domanda 4.

Il giorno del ciclo mostrato sul monitor dipende dall'ora in cui sono iniziate le mestruazioni e da quando è impostato il termine dell'orario del test. Ad esempio, dopo aver impostato un nuovo ciclo, il giorno 1 potrebbe non essere visualizzato fino al giorno successivo all'inizio delle mestruazioni. Quando ciò accade, lo schermo sul menu indica che sta per iniziare un nuovo ciclo. All'inizio di ogni ciclo il monitor imposterà l'orario del test alla stessa ora di quello precedente. Puoi cambiare questa impostazione, ma ricorda che quando imposti l'orario del test questo deve consentirti di effettuare il test con la prima urina del giorno al risveglio.



Impostazione di un allarme

Puoi impostare un allarme per ricordarti di effettuare il test. L'allarme può essere impostato solo entro l'orario del test. Nei giorni di test l'allarme suonerà all'ora impostata.

Per impostare un allarme premi  sul menu e segui le istruzioni sullo schermo. Quando hai impostato un allarme, il simbolo  apparirà sopra la barra delle informazioni. (Non sarà possibile impostare un allarme prima di avere impostato il ciclo.)

L'allarme suonerà finché non accenderai il tuo monitor o finché non terminerà l'orario del test. Puoi spegnere l'allarme dal menu principale, premendo  e seguendo le istruzioni sullo schermo.

Se cambi l'orario del test all'inizio di un nuovo ciclo e l'ora in cui era stato impostato l'allarme nel ciclo precedente non rientra nel nuovo orario del test, l'allarme sarà automaticamente annullato. Per impostare un allarme nel nuovo orario del test, premi  sul menu e segui le istruzioni sullo schermo.

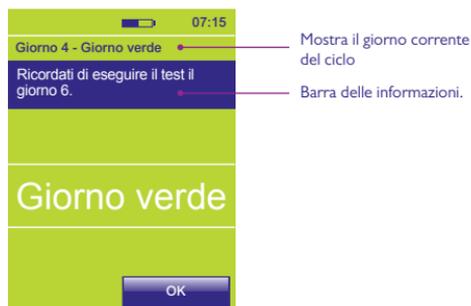
Modifica o eliminazione dell'impostazione del ciclo

Se desideri modificare o annullare l'impostazione del ciclo premi  sul menu. La modifica del ciclo consente di cambiare la data e l'ora di inizio delle mestruazioni. Puoi cambiare il ciclo solo tra il giorno 1 e il giorno 4.

Puoi cancellare il tuo ciclo fino al giorno 4; ciò può essere necessario ad esempio se credevi che le mestruazioni fossero iniziate ma si trattava solo di piccole perdite. Quando inizia il flusso mestruale imposta il nuovo ciclo nel modo consueto.

Giorni verdi, giorni rossi e giorni di test

Ogni giorno il monitor mostra la data, l'ora e il giorno del ciclo corrente. Accendi il monitor ogni mattina durante l'orario del test per controllare se si tratta di un giorno rosso, verde o di test. È consigliabile controllare il monitor prima di avere rapporti sessuali e seguire i consigli mostrati sullo schermo. Se si tratta di un giorno di test, verranno mostrati i risultati del test



I **giorni verdi** sono i giorni in cui puoi avere rapporti senza utilizzare contraccettivi.* Nei giorni verdi, lo schermo potrebbe contenere anche altre informazioni, ad esempio quando devi effettuare il prossimo test.

I **giorni rossi** sono i giorni in corrispondenza dell'ovulazione in cui il rischio di gravidanza è più alto, anche utilizzando un preservativo. Nei giorni rossi, lo schermo potrebbe contenere anche altre informazioni, ad esempio quando devi effettuare il nuovo test.



Quando utilizzi Persona, **non** devi avere rapporti nei giorni rossi. Vedi la domanda 9.

Persona di norma identifica da 6 a 12 giorni rossi in ogni ciclo. Nei primi cicli di utilizzo di Persona, mentre il monitor impara a conoscerti, potresti avere dai 10 ai 15 giorni rossi (ma talvolta fino a 22 giorni).

I cicli variano da donna a donna e da ciclo a ciclo. Ciò significa che il numero e il momento dei giorni rossi possono variare. Se hai cicli irregolari, potresti avere più di 12 giorni rossi in ogni ciclo. Per ridurre al minimo il numero di giorni rossi, effettua tutti i test correttamente.

Se in un ciclo compare il simbolo "O" , apparirà per due giorni consecutivi. Il primo giorno in cui compare indica che l'ovulazione dovrebbe verificarsi entro 1 o 2 giorni. È questo il momento in cui il rischio di gravidanza è maggiore, ma devi comunque asteneri dai rapporti anche in tutti gli altri giorni rossi.

Se viene richiesto un test il giorno successivo a quello in cui compare per la prima volta il simbolo "O" e il test non viene effettuato, verrà segnalata sullo schermo l'omissione del test.

È abbastanza normale che in alcuni cicli non compaia il simbolo "O". Tuttavia, se hai utilizzato Persona per 3 cicli completi e il simbolo "O" non è mai comparso, chiama la Linea Assistenza.

I giorni di test sono i giorni in cui devi effettuare un test per stabilire se si tratta di un giorno rosso o di un giorno verde. Controlla il calendario per vedere in quali giorni devi eseguire il test. Vedi pagina 15. Durante il primo ciclo dovrai effettuare il test per 16 giorni: Dovrai effettuare il primo test nel giorno 6 e gli altri nei giorni da 9 a 23.

Dopo il primo ciclo ti verrà chiesto di effettuare il test in 8 giorni di ogni ciclo. **Ti verrà sempre chiesto di eseguire il primo test il giorno 6.** Il monitor chiederà di eseguire il resto dei test in una serie di 7 giorni consecutivi. I giorni di test possono variare da ciclo a ciclo.

È importante che tutti i test vengano eseguiti correttamente. Se ne salti uno, il monitor determinerà i giorni rossi o verdi in base ai dati disponibili. Questo potrebbe comportare un numero maggiore di giorni rossi nel ciclo.



Mostra il giorno corrente del ciclo

Barra delle informazioni

Esecuzione del test

Ogni giorno devi controllare il monitor durante l'orario del test. Devi effettuare il test con la prima urina del giorno al risveglio, controlla il monitor prima di andare in bagno. Se devi effettuare il test, la luce apposita lampeggia. Se hai impostato un allarme, suonerà all'ora in cui devi effettuare il test.

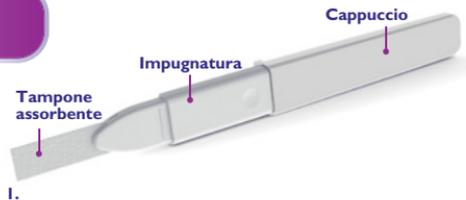
Per ritornare al menu premi OK dalla schermata del giorno di test. Puoi inserire uno stick di test da qualsiasi schermata, a eccezione della schermata Persona. La schermata Persona viene visualizzata non appena il monitor viene acceso, durante l'esecuzione dei controlli necessari. Prima di inserire uno stick di test devi attendere che la schermata non sia più visualizzata.

Con il monitor puoi utilizzare solo gli stick di test Persona. Controlla che tutti gli stick di test che utilizzi in un ciclo abbiano lo stesso numero di lotto. Il numero di lotto (LOT) è riportato sull'involucro di alluminio o sulla confezione esterna degli stick. Non utilizzare stick di test scaduti o il cui involucro è danneggiato.

Se devi raccogliere le urine per effettuare il test più tardi (ad esempio se devi andare in bagno prima che inizi l'orario del test), utilizza un contenitore asciutto e pulito e conservalo a temperatura ambiente fino a quando non sei pronta per effettuare il test. Ricordati di effettuare il test entro l'orario del test.

Come effettuare il test

1. Quando sei pronta a effettuare il test, estrai uno stick dal suo involucro di alluminio e utilizzalo subito.



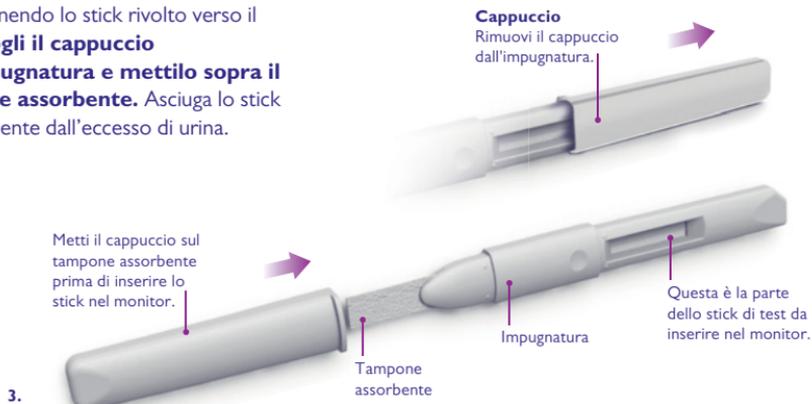
2. Esponi al flusso di urina il tampono assorbente rivolto verso il basso per soli **3 secondi**. **In alternativa**, raccogli un campione di urina in un contenitore asciutto e pulito e immergi il tampono assorbente nell'urina come mostrato nella figura per soli **15 secondi**.



OPPURE



3. Mantenendo lo stick rivolto verso il basso, **togli il cappuccio dall'impugnatura e mettilo sopra il tampono assorbente**. Asciuga lo stick esternamente dall'eccesso di urina.



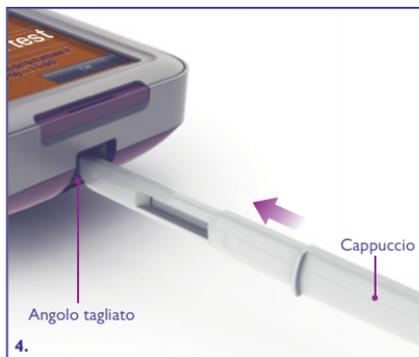
4. Se il monitor è spento devi **accenderlo e attendere che scompaia la schermata Persona**. Quando la schermata Persona non è più visualizzata, inserisci lo stick di test nell'apposita fessura, come mostrato, e appoggia il monitor su una superficie piana.

Attendi 5 minuti. Lo schermo si spegne dopo 1 minuto (ciò è normale), ma il monitor continuerà ad analizzare il test. Durante questa attività la luce del test lampeggia.

5. Al termine del test viene emesso un suono. Se il monitor è spento riaccendilo. Lo schermo indica di rimuovere lo stick di test. Getta lo stick di test usato nei rifiuti domestici. Non riutilizzare mai uno stick.

6. Dopo la rimozione dello stick, lo schermo indica se si tratta di un giorno verde o rosso

Durante il test, **non** tenere lo stick con il tampone assorbente rivolto verso l'alto, poiché facendolo si potrebbe compromettere il risultato.



Calendario

Quello riportato sotto è un esempio di come potrebbe apparire il tuo calendario.



Inizio di un nuovo ciclo (giorno 1).

3

Giorno verde

14

Giorno rosso



Simbolo "O"

23

Giorno rosso del ciclo precedente.

30

Giorno verde del ciclo precedente.

27

Data odierna
(evidenziata da un contorno nero).



Mag Premi la freccia per tornare indietro ai cicli precedenti.

Se non esegui un test, apparirà  per quel giorno. Lo sfondo sarà rosso o verde a seconda che si tratti di un giorno rosso o verde.

All'inizio di un nuovo ciclo, i giorni in cui devi effettuare il test avranno uno sfondo arancione. Nel primo ciclo di utilizzo di Persona sono previsti 16 giorni di test. Dal secondo ciclo in poi sono previsti 8 giorni di test (vedi esempio sotto).

Il primo test di ogni ciclo sarà sempre richiesto il giorno 6 del tuo ciclo.

L	M	M	G	V	S	D
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

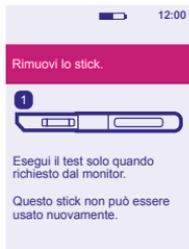
Ogni giorno di test diventerà rosso o verde al completamento del test. Se non esegui un test, il monitor cambierà mostrando un simbolo di test non eseguito con uno sfondo rosso o verde.

Il monitor memorizza i dati di 6 cicli precedenti oltre a quello corrente. Per visualizzare questi dati premi  e  sullo schermo.

Suggerimenti e risoluzione dei problemi

Se il monitor richiede attenzione o in caso di problemi, lo schermo fornisce indicazioni su come procedere.

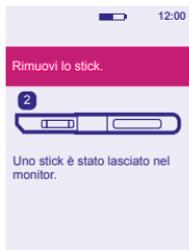
È presente il messaggio "Rimuovi lo stick 1". Rimuovi lo stick dalla fessura degli stick (area di inserimento test).



È presente il messaggio "Test incompleto 3". Lo stick di test è stato rimosso prima del completamento del test. Il monitor registrerà questo test come non eseguito.



È presente il messaggio "Rimuovi lo stick 2". Devi rimuovere lo stick dalla fessura prima che lo schermo indichi se si tratta di un giorno rosso, verde o di test



La barra delle informazioni è evidenziata in rosso. Se hai inserito dati errati o se ne hai omessi ma hai premuto OK, la barra delle informazioni sarà evidenziata in rosso per segnalare il problema. Verifica e inserisci i dati corretti.



Appare un messaggio che dice 'Sostituisci le batterie'.

Le batterie sono quasi scariche e devono essere sostituite immediatamente per evitare di perdere i dati.

È molto importante utilizzare 2 batterie AA alcaline (LR6) da 1,5 V.

NON utilizzare batterie ricaricabili.

Le batterie non devono essere sostituite durante l'orario del test e devono essere rimosse solo quando le batterie sostitutive sono a portata di mano. Spegni prima il monitor e quindi rimuovi le batterie servendoti delle apposite linguette, estraendo per primo il polo negativo. Non usare un attrezzo appuntito per rimuovere le batterie.

È presente il messaggio "Consulta il manuale di istruzioni".

Significa che si è verificato un problema col monitor. Un numero riapparirà anche sullo schermo. Chiama la Linea Assistenza informandoli del problema con il tuo monitor e riportando il numero che appare sullo schermo.



Appare un messaggio che dice 'Sostituisci le batterie'!

Devi sostituire le batterie prima di potere eseguire i test. Il monitor si spegnerà per proteggere le informazioni memorizzate. Non rimuove le batterie fino a quando non sei pronta a sostituirle. È

molto importante utilizzare 2 batterie AA alcaline (LR6) da 1,5 V. **Non** utilizzare batterie ricaricabili. Rimuovi le batterie servendoti delle apposite linguette, estraendo per primo il polo negativo. Non usare un attrezzo appuntito per rimuovere le batterie. Una volta inserite le nuove batterie, accendi il monitor per permettere l'esecuzione dei controlli necessari.

È presente il messaggio "Spegni il monitor e pulisci la fessura dello stick".

Devi pulire la fessura dello stick prima di inserire uno stick di test.



Pulizia della fessura dello stick

1. Rimovi il coperchio del vano batteria e la guida dello stick di test.
2. Inumidisci leggermente un bastoncino di cotone con acqua fredda e pulisci delicatamente la fessura e la guida dello stick di test.
3. Riposiziona la guida dello stick di test e il coperchio del vano batteria.



Conservazione del monitor

Conserva il monitor in un luogo asciutto, con una temperatura ambiente compresa fra 10 °C e 40 °C.

Riprogrammazione del monitor

La riprogrammazione del monitor elimina tutti i dati memorizzati relativi ai tuoi cicli. I dati eliminati non possono essere recuperati. In alcune circostanze può essere necessario riprogrammare il monitor (ad esempio se hai dimenticato di impostare un nuovo ciclo).

Quando il monitor viene riprogrammato, è come se fosse utilizzato per la prima volta e ti considererà come un nuovo utente. Dovrai quindi reimpostare il monitor ed effettuare i 16 test del primo ciclo. Nei primi cicli potresti anche avere più giorni rossi del solito.

Per riprogrammare il monitor, fai clic su  nel menu delle impostazioni e segui le istruzioni sullo schermo.

Modifica dell'ora

Puoi modificare l'ora sul monitor premendo  dalla schermata delle impostazioni. Puoi aumentare o diminuire l'ora di un'ora una volta durante il ciclo e questo deve essere fatto tra il giorno 1 e 4. L'orario del test sarà aggiornato automaticamente.

È consigliabile modificare l'ora del monitor solo per adattarla all'ora legale durante l'anno.

Se devi cambiare l'ora di più o meno di un'ora, devi riprogrammare il monitor, ma questo comporta l'eliminazione di tutti i dati del ciclo che sono memorizzati. Vedi pagina 18.

Se stai viaggiando e il fuso orario cambia di oltre un'ora, leggi la domanda I 6.

Domande e risposte

1. Posso usare Persona se assumo farmaci o soffro di qualche disturbo?

Non devi utilizzare Persona se:

- assumi farmaci ormonali come, ad esempio, contraccettivi, terapie per l'infertilità o terapie ormonali sostitutive;
- hai avuto sintomi menopausali come sudorazioni notturne e vampate di calore;
- assumi altri farmaci che potrebbero alterare il ciclo;
- stai assumendo antibiotici contenenti tetracicline. Una volta terminata la terapia, puoi cominciare a utilizzare Persona all'inizio del ciclo successivo;
- soffri di disfunzioni epatiche o renali;
- soffri di sindrome dell'ovaio policistico (PCOS).

Se assumi un qualsiasi medicinale, controlla sempre sul foglietto illustrativo se può o meno alterare il ciclo. In caso di incertezza, dopo avere letto le istruzioni contatta il produttore. Se necessiti di ulteriori consigli, rivolgiti al tuo medico.

Leggi la sezione "Persona è adatto a me?" a pagina 3 per ulteriori informazioni.

2. Che cosa succede se mi ammalo durante un ciclo?

Se sei in grado, continua a usare il monitor e a effettuare i test quando richiedi. Se non puoi effettuare il test, il monitor prenderà una decisione in base alle informazioni memorizzate. Ciò può comportare più giorni rossi del solito in quel ciclo e in quelli immediatamente successivi.

3. Che cosa succede se la durata del ciclo varia da un mese all'altro?

Se la durata è comunque compresa tra 23 e 35 giorni, non importa se varia da un ciclo a quello successivo.

Se hai un ciclo più breve di 23 giorni o più lungo di 35, contatta la Linea Assistenza per ulteriori informazioni.

4. Ho dimenticato di impostare un nuovo ciclo il giorno in cui sono iniziate le mestruazioni. Cosa devo fare?

Puoi impostare un nuovo ciclo tra il giorno 1 e il giorno 4.

Per impostare un nuovo ciclo, premi  sul menu. (Vedi a pagina 7 per istruzioni in merito.) **Se non hai impostato un nuovo ciclo entro il giorno 4**, dovrai riprogrammare il monitor (vedi pagina 18). Potrai quindi impostare un nuovo ciclo all'inizio delle mestruazioni successive (vedi pagina 7). Fino a che non hai impostato un nuovo ciclo, non puoi utilizzare Persona come metodo di contraccezione.

5. Pensavo che fossero iniziate le mestruazioni e ho impostato un nuovo ciclo, ma si trattava solo di piccole perdite. Cosa devo fare?

Premi  nel menu e segui le istruzioni per annullare il ciclo. Puoi annullare il ciclo solo tra il giorno 1 e il giorno 4. Quando inizia il flusso mestruale imposta il nuovo ciclo.

6. E se devo annullare il ciclo dopo il giorno 4?

Se devi annullare il ciclo dopo il giorno 4, dovrai riprogrammare il monitor (vedi pagina 18). Potrai quindi impostare un nuovo ciclo all'inizio delle mestruazioni successive (vedi pagina 7). Fino a che non hai impostato un nuovo ciclo, non puoi utilizzare Persona come metodo di contraccezione.

7. Come posso fare se devo andare in bagno prima che inizi l'orario del test?

Devi sempre utilizzare per il test l'urina prodotta dopo il periodo di sonno più lungo. Se devi andare in bagno prima dell'orario del test, raccogli un campione di urina da analizzare più tardi (vedi pagina 11).

8. Ho dimenticato il PIN. Cosa devo fare?

Hai due tentativi per inserire il PIN corretto. Se inserisci un PIN errato per due volte, il monitor si blocca e si spegne. Per sbloccarlo, riaccendilo e quando richiede il PIN inserisci "0000". Dovrai quindi cambiare il PIN seguendo le istruzioni sullo schermo.

9. Devo assolutamente astenermi dai rapporti nei giorni rossi?

Per ottenere un'affidabilità del 94%* da Persona, devi astenermi dai rapporti sessuali nei giorni rossi. Se decidi di avere rapporti nei giorni rossi utilizzando un altro metodo di contraccezione, l'affidabilità sarà quella del metodo di contraccezione scelto e non dipende da Persona.

10. Non ho utilizzato il monitor per qualche tempo. Cosa devo fare?

Se non hai utilizzato il monitor per più di un ciclo, devi riprogrammarlo (vedi pagina 18).

Controlla anche che Persona sia ancora adatto a te (vedi pagina 3).

11. Posso avere rapporti durante l'orario del test prima di controllare il monitor?

È consigliabile controllare il monitor prima di avere rapporti sessuali e seguire le indicazioni mostrate. Se si tratta di un giorno di test, il risultato del test è quello da tenere in considerazione.

12. Che cosa succede se mi sveglio tardi o se mi dimentico di effettuare il test durante l'orario del test?

Se non effettui il test durante l'orario previsto, il monitor indicherà l'omissione di un test e stabilirà se si tratta di un giorno rosso o verde sulla base dei dati memorizzati.

Se non esegui i test, potresti avere più giorni rossi nel ciclo corrente e in quelli immediatamente successivi. Quindi è importante che ricordi di effettuare il test quando il monitor lo richiede.

13. Il monitor è impermeabile?

Il monitor non è impermeabile e devi evitare che si bagni. Asciuga bene l'eccesso di urina dallo stick prima di inserirlo nella fessura dello stick.

14. I dati memorizzati nel monitor possono andare persi?

Il monitor dipende dall'alimentazione costante delle batterie. È molto importante sostituire le batterie quando il monitor lo richiede.

Se le batterie si stanno esaurendo, il monitor si spegne per cercare di proteggere le informazioni.

Tuttavia, se le batterie non vengono sostituite immediatamente e viene lasciato senza alimentazione, si verificherà un errore e le informazioni andranno perse. Non sarai in grado di usare il monitor fino a quando non sostituisci le batterie e non lo riprogrammi.

15. Che tipo di batterie devo usare?

È molto importante utilizzare batterie AA alcaline (LR6) da 1,5 V. In caso contrario, esiste il rischio che le informazioni memorizzate nel monitor vengano perse. **NON** utilizzare batterie ricaricabili.

16. Che cosa devo fare se sono in viaggio in un paese con un altro fuso orario?

Quando viaggi, porta il monitor nel bagaglio a mano. I raggi X non influenzano il funzionamento del monitor.

È consigliabile modificare l'ora del monitor solo per adattarla all'ora legale. Vedi a pagina 18.

Se stai viaggiando tra fusi orari che sono distanti meno di 6 ore dal tuo, puoi ancora eseguire i test se l'orario del test è impostato in modo da consentirti l'uso della prima urina dopo il periodo di sonno più lungo nel nuovo fuso orario. Puoi impostare una sveglia per ricordarti quando inizia l'orario del test, ma ricorda che l'ora sul monitor sarà impostata secondo il fuso orario di casa.

Se stai viaggiando tra fusi orari distanti più di 6 ore, puoi impostare l'orario del test secondo il fuso orario del tuo paese di residenza (ora sul monitor) o della tua destinazione. Questo potrebbe comportare la raccolta della prima urina del giorno, effettuando il test quando inizia l'orario del test. In alternativa, puoi tralasciare dei test durante il ciclo in cui viaggi. Vedi la domanda 20.

17. Come posso regolarmi se il mio lavoro prevede dei turni?

Quando imposti un nuovo ciclo, scegli un orario del test che ti consenta di effettuare il test con la prima urina del giorno al risveglio. Se lavori di notte, il momento più idoneo potrebbe essere nel pomeriggio. Se cambi turno durante il ciclo, devi comunque effettuare il test durante l'orario del test utilizzando l'urina prodotta dopo il sonno più lungo. Se necessario, puoi raccogliere l'urina in un contenitore ed effettuare il test più tardi, quando inizia l'orario del test.

18. Che cosa devo fare se il monitor si guasta?

Se il monitor si guasta chiama la Linea Assistenza.

19. Lo schermo sembra non funzionare, i tasti non rispondono. Cosa devo fare?

Potrebbe essere necessario effettuare la calibrazione dello schermo, che controlla la posizione dei tasti quando li tocchi. Premi  sul menu delle impostazioni e segui le istruzioni sullo schermo.

20. Che cosa devo fare se voglio smettere di usare Persona?

Puoi smettere di usare Persona per un ciclo impostando il nuovo ciclo come al solito, ma poi ignorando le richieste di test durante quel ciclo. Durante questo ciclo, non puoi contare su Persona come metodo contraccettivo.

Quando inizierai di nuovo a usare Persona potresti avere più giorni rossi del solito.

Se vuoi smettere di usare Persona per più di un ciclo, rimuovi le batterie e riponi il monitor e le batterie in un luogo asciutto. Se in seguito vuoi utilizzare nuovamente Persona, dovrai controllare che sia ancora adatto a te e quindi riprogrammare il monitor.

21. Il monitor può essere utilizzato da più persone?

No. Il monitor memorizza i dati relativi al tuo ciclo e non deve essere utilizzato da nessun altro. Inoltre, la condivisione del monitor è sconsigliabile per motivi di igiene.

22. Come posso smaltire il monitor e le batterie?

Se desideri smaltire il monitor definitivamente, devi attenerti alle indicazioni di riciclo appropriate per le apparecchiature elettriche. Non gettare le apparecchiature elettriche nel fuoco.

Le batterie devono essere smaltite secondo le relative indicazioni di riciclo. Attenzione: non smontare, né ricaricare, né smaltire le batterie gettandole nel fuoco. Non ingerire. Tenere lontano dai bambini.

*In base a un'extrapolazione di dati sperimentali raccolti in prove cliniche indipendenti, Persona ha un'affidabilità del 94% quando viene utilizzato secondo le istruzioni e come unico metodo contraccettivo.

Ciò significa che, se 100 donne utilizzano Persona per un anno, ci si aspetta che 6 di loro vadano incontro a una gravidanza in seguito a un rapporto avuto in un giorno che Persona indicava erroneamente come non a rischio di gravidanza (giorno verde).

www.persona.info

Gli operatori sono disponibili dal Lun-Ven ore 08:00 – 16:00, festivi esclusi.

800 931 557

Gratuito da rete fissa, da rete mobile possibili addebiti. Tutte le chiamate vengono registrate e potrebbero essere monitorate al fine di Controllo della Qualità. Vi preghiamo di essere pronti a citare il numero di lotto. Esclusivamente per assistenza tecnica.

 **Produttore: SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD),**
Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Ginevra, Svizzera.

Persona è un marchio di SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD).

©2019 SPD. Tutti i diritti riservati.

Per uso diagnostico *in vitro*.

Questo dispositivo è per uso domestico.

Non per uso interno.

Tenere lontano dalla portata dei bambini.

Il monitor contiene magneti.

Smaltisci le batterie secondo le indicazioni di riciclo appropriate.

Questo monitor digitale IVD soddisfa i requisiti di emissioni e immunità dello standard EN 61326-2-6:2006. Le contromisure EMC adottate in questo strumento elettronico forniscono una ragionevole protezione contro gli effetti delle interferenze elettromagnetiche che probabilmente si possono riscontrare in ambiente domestico. Le seguenti avvertenze preventive si applicano alle apparecchiature conformi a EN 61326-2-6:2006.

- a) L'utilizzo di questo strumento in un ambiente secco, in particolare se sono presenti materiali sintetici (abiti sintetici, moquette, ecc.) può causare scariche elettrostatiche dannose con conseguenti errori nei risultati.
- b) Questo strumento non deve essere utilizzato nelle immediate vicinanze di sorgenti di forti radiazioni elettromagnetiche (es. telefoni cellulari), in quanto possono impedirne il corretto funzionamento.

