

# Clearblue<sup>®</sup>

## Fertilitetsmonitor

Advanced

### Instruksjonshefte



## Innhold

<b>Avsnitt 1</b>   Introduksjon .....	<b>02</b>
<b>Avsnitt 2</b>   Oversikt .....	<b>07</b>
<b>Avsnitt 3</b>   Komme i gang .....	<b>08</b>
<b>Avsnitt 4</b>   Bruke monitoren .....	<b>09</b>
<b>Avsnitt 5</b>   Fertilitets- og graviditetstesting .....	<b>12</b>
• Fertilitetstesting .....	<b>12</b>
• Graviditetstesting .....	<b>15</b>
<b>Avsnitt 6</b>   Kalender og sammendrag av syklusen .....	<b>20</b>
<b>Avsnitt 7</b>   Annen informasjon .....	<b>23</b>
<b>Avsnitt 8</b>   Problemløsning og svar på spørsmålene dine .....	<b>25</b>

## Avsnitt 1

### Introduksjon

Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor er designet for å hjelpe deg med å bli gravid ved å identifisere de mest fertile dagene dine i hver syklus. Den lar deg også teste for graviditet.

Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor består av en berørings skjermmonitor, og fertilitets- og graviditetstester. To batterier leveres med monitoren (alkaliske LR6 1,5 V AA-batterier). Testene selges separat. Du trenger 10 fertilitetstester for hver syklus, men kan trenge 20 dersom du har en lang eller uregelmessig syklus. Du kan bare bruke testpinner for Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor med denne monitoren.

## Passer Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor for meg?

Monitoren er egnet hvis syklusene dine varer 21–42 dager. Hvis syklusene dine alltid er kortere enn 23 dager eller alltid lenger enn 37 dager, er det ikke sikkert at monitoren kan påvise økning i LH-verdiene. For å regne ut hvor lang syklusen din er, merker du dagen da menstruasjonen din starter (første dag med full blødning) som dag 1. Sykluslengden er det totale antall dager fra dag 1, til og med dagen før neste menstruasjon starter.

Det finnes visse medisinske tilstander og legemidler som kan påvirke fertilitetsresultatet ditt. Du kan få misvisende resultater hvis du:

- har opplevd symptomer på menopause, f.eks. nattesvette, hetetokter
- har polycystisk ovariesyndrom (PCOS)
- har svekket lever- eller nyrefunksjon
- er gravid, eller nylig har vært gravid (selv om svangerskapet ikke ble fullført)
- bruker hormonbehandlinger, f.eks. hormonell prevensjon, fertilitetsbehandlinger, behandling med hormonerstatning
- bruker enhver annen behandling som kan påvirke syklusen din
- tar antibiotika som inneholder tetrasykliner. Når du har avsluttet behandlingen, kan du begynne å bruke Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor ved begynnelsen av din neste syklus.

Hvis du fikk uventede resultater, bør du drøfte dem med legen din.

Det anbefales at du venter til du har hatt minst to naturlige menstruasjonssykluser på rad (begge med varighet på 23–37 dager) hvis du nylig har:

- ammet
- brukt hormonell prevensjon eller behandlinger
- brukt enhver annen behandling som kan påvirke syklusen din
- vært gravid (selv om svangerskapet ikke ble fullført).

Les alltid produsentens instruksjoner for ethvert legemiddel du tar før du bruker Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor.

Noen legemidler er kontraindisert ved graviditet. Hvis du tar noen legemidler, anbefaler vi at du rådfører deg med legen før du prøver å bli gravid. Hvis du har medisinsk diagnostiserte fertilitetsproblemer, bør du spørre legen din om Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor er egnet for deg.

Hvis du bruker monitoren til å teste for graviditet, finnes det visse medisinske tilstander og legemidler som kan påvirke dette resultatet. Se spørsmål 24.

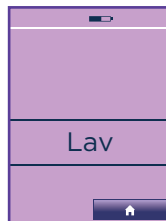
**Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor må IKKE brukes som en prevensjonsmetode.**

## Hvordan fungerer monitoren?

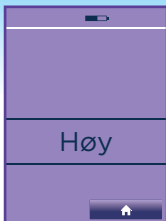
Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor detekterer endringer i 2 viktige fertilitetshormoner i urinen: luteiniserende hormon (LH) og østrogen. Den detekterer disse endringene ved hjelp av enkle urinprøver.



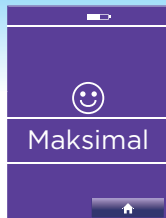
Monitoren vil be om tester på bestemte dager i syklusen din.



Lav vises på dager hvor det er usannsynlig, men ikke umulig, at du vil kunne bli gravid.



Østrogennivået stiger i dagene før LH-økningen og hjelper kroppen med å forberede seg på eggøsning. Påvisning av stigning i østrogen indikerer at du har høy fertilitet, og vises på monitoren som høy.



En LH-økning skjer ca. 24-36 timer før et egg støtes ut fra eggstokken (dette kalles eggøsning). Påvisning av LH-økning indikerer at du er i din mest fertile periode, og dette vises som maksimal.

**Ved å ha samleie på dager med både høy og maksimal fertilitet maksimeres sjansen for å bli gravid.**



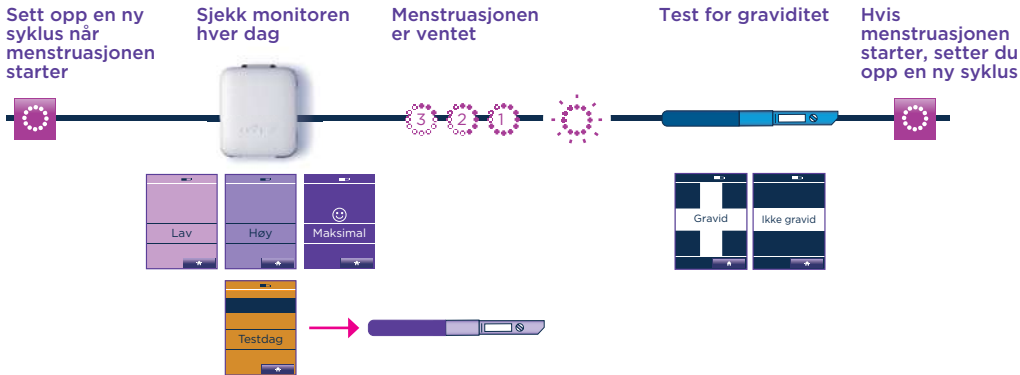
Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor kan brukes til å teste for graviditet, ved å påvise graviditetshormonet hCG i urinen din.



Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor lar deg legge inn informasjon i kalenderen som kan være nyttig for deg, f.eks. når du hadde samleie.

## Raskt overblikk over hvordan monitoren fungerer

Dette er en forenklet versjon av hvordan monitoren fungerer. Les alle instruksjonene nøye før bruk.



## Hvor nøyaktig er Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor?

Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor har i laboratorietester vist seg å være 99 % nøyaktig i påvisning av LH-økningen i sykluser hvor det var bekreftet at en LH-økning var til stede.

Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor har i laboratorietester vist seg å være over 99 % nøyaktig i påvisning av graviditet fra dagen da menstruasjonen er ventet.



Deksel

### Berøringsskjerm

Skjermen vil automatisk dimmes etter 30 sekunder og slå seg av etter 1 minutt hvis den ikke brukes.

Bruk fingeren på berøringsskjermen - ikke bruk skarpe gjenstander.

Av/på-knapp

Testlys

Testspor

Syklusdag plus  
fertiliteitsstatus eller  
informasjon om testdag  
Informasjonslinje

Sett opp en ny syklus og  
syklusinformasjon

Kalender

Registrer og gjennomgå  
syklusinformasjon



Dagens dato

Batterinivå

Alarm

Klokkeslett

Still alarmen

Endre  
innstillinger

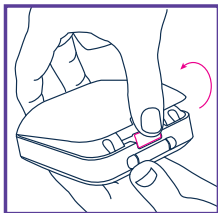


Batterideksel

Batteridekslets  
utløsningsknapp

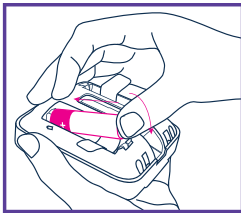
### Sett inn batteriene

1



Fjern batteridekslet ved å trykke på batteridekslets utløsningsknapp.

2



**Sett inn den positive enden av batteriet først, og plasser det oppå batteribåndet.** (Båndene er der slik at det skal være lettere å ta ut batteriene.) Juster batteriet slik at +-tegnet i batterirommet er på linje med +-tegnet på batteriet. Trykk ned den negative enden og, når begge batteriene er på plass, setter du på dekslet.

For mer informasjon om batteriene, inkludert utskifting av batterier, kan du se side 24.

### Sette opp monitoren

Slå på monitoren og følg instruksjonene på skjermen for å:

- 1 Angi språk.
- 2 Kalibrere skjermen.
- 3 Velge dagens dato.
- 4 Velge tidsformat og stille inn klokkeslett.
- 5 Angi PIN-kode (valgfritt). Hvis en PIN-kode er angitt, vil du bli bedt om å angi den hver gang du slår på monitoren.

Alle de ovennevnte kan endres under «Innstillinger», med unntak av datoen. Når den er stilt inn, skal du ikke behøve å endre den. Hvis dette er nødvendig, må du omprogrammere monitoren (se side 23).



**Du må sette opp en ny syklus hver gang menstruasjonen starter.** Sett opp mellom dag 1 og dag 4 i syklusen, hvor dag 1 er den første dagen i menstruasjonen – den første dagen med blødning – du skal ignorere sporblødninger. Hvis du ikke setter opp en ny syklus i løpet av de 4 første dagene av syklusen din, må du vente til neste syklus for å bruke monitoren.

1 Trykk på  >  > 

2 Angi datoen menstruasjonen startet.

3 Angi tidspunktet menstruasjonen startet.

Hvis du ikke kan huske når menstruasjonen startet eller hvis den startet om natten, angir du tidspunktet du vanligvis våkner på. Det er viktig å prøve å huske når menstruasjonen startet, da monitoren vil fastslå den første syklusdagen basert på dette.


4 Still inn testperiode.

Testperioden er de 6 timene når du kan teste. Se side 10 for mer informasjon.

5 Trykk på  for å fullføre oppsettet.


6 Monitoren viser dagen i syklusen din, og om du er på en lav, høy eller maksimal dag.

## Mer informasjon om oppsettet av syklusen

-  vises for å vise at den nye syklusen skal starte i begynnelsen av testperioden. Det kan hende at dag 1 ikke vises før dagen etter menstruasjonen startet.
- Når du setter opp en ny syklus og den forrige syklusen din var kortere enn 21 eller lengre enn 42 dager, vil monitoren vise en melding som gir råd til hva du skal gjøre (se spørsmål 1).

## Endre oppsettet av syklusen

Du kan kun endre eller slette oppsettet for syklusen din mellom dag 1 og dag 4.

- Trykk på  >  >  Endre  
Se «Sett opp en ny syklus» og følg trinnene.



## Slett oppsettet for syklusen din

- Trykk på  >  >  Slett  
Monitoren vil gå tilbake til den forrige syklusinnstillingen.

## Mer informasjon om testperioden



- Du **må** sjekke monitoren hver dag i testperioden for å se om du må teste.
- Du kan stille inn testperioden til å være 6 timer når som helst innenfor en 24-timers periode, men det må være på et tidspunkt hvor du kan teste med bruk av dagens første urin etter at du våknet, da den inneholder den høyeste konsentrasjon av hormoner.
- I den første syklusen vil monitoren automatisk stille inn testperioden til mellom kl. 05:00 og kl. 11:00. Du kan endre dette ved å bruke pilene til å justere testperioden og trykke på «OK».

- Ved starten av hver påfølgende syklus vil monitoren stille inn testperioden til samme tid som den forrige syklusen.
- Trykk på  >  for å sjekke når testperioden er stilt til.
- Du kan endre testperioden mellom dag 1 og dag 4. For å endre testperioden, følger du instruksjonene for å endre oppsettet av syklusen. Se side 11.

### Stille inn en alarm

Du kan stille inn en alarm for å minne deg på når du skal teste. Du kan gjøre dette når du har satt opp en ny syklus. Hvis du sletter eller endrer syklusen i løpet av den første syklusen med bruk, vil alarmen bli slettet og du må stille den inn på nytt. Alarmen vil bare være aktiv på testdager og kan bare stilles inn til testperioden.

- 1 Trykk på  >  > PÅ
- 2 Angi klokkeslett og trykk på OK

 blir vist i informasjonslinjen for å bekrefte at en alarm er stilt inn.

### Forsikre deg om at du bruker korrekt test, avhengig av om du tester for fertilitet eller graviditet.

Fertilitetstester leveres i lilla folie og testene er lilla og hvite. Du må bare bruke fertilitets- eller graviditetstester for Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor sammen med monitoren. Når testen er satt inn, fastslår monitoren om det er en fertilitets- eller graviditetstest og leser automatisk av resultatet.



Fertilitetstest



Graviditetstest

### Fertilitetstesting

Det er viktig at du utfører alle fertilitetstestene som blir forespurt av monitoren. Hvis du glemmer en test, bruker monitoren informasjonen den allerede har lagret for å regne ut fertilitetsstatusen din, og du kan gå glipp av å identifisere dine maksimale dager. Hvis du glemmer en test, vises dette på informasjonslinjen neste gang du slår monitoren på. Trykk på OK for å fjerne denne meldingen.

Når du har satt opp en ny syklus, viser kalenderen på hvilke dager du må teste.

1



Sjekk om monitoren ber om en test – testlyset blinker og skjermen for testdag vises. Du kan sette inn en test når hvilken som helst skjerm vises, utenom «Clearblue» eller en feil.

2

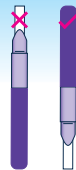
Når du er klar til å teste, velger du riktig test. Fertilitetstestene er i lilla folie.



- 3 Åpne folien, ta testen ut og bruk den umiddelbart.



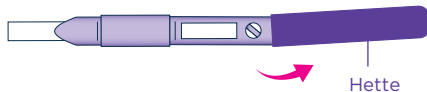
**Ikke hold testen med oppsugingsspissen pekende oppover, da det kan påvirke resultatet.**



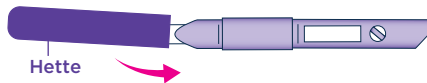
- 4 Velg metode for testing:

<p><b>I urinstrømmen din</b></p> <p>Plasser bare oppsugingsspissen pekende nedover i urinstrømmen din i <b>kun 3 sekunder.</b></p> <p>3 sekunder</p>	ELLER	<p><b>Dypning</b></p> <p>Ta en urinprøve i en ren, tørr beholder og bare plasser oppsugingsspissen, som vist, i urinprøven i <b>kun 15 sekunder.</b></p> <p>15 sekunder</p>
--	-------	---

- 5 Ta av hetten.



- 6 Plasser hetten over oppsugingsspissen. Tørk av all overflødig urin.



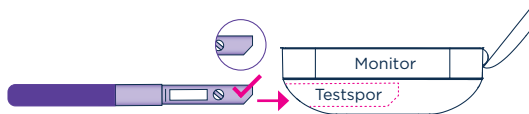
- 7 Sett testen inn i monitoren umiddelbart. Dersom monitoren er slått av, slår du den på igjen og **venter til Clearblue-skjermen forsvinner før du setter inn testen.**

- 8 Finn testsporet.

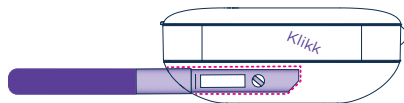
Testspor



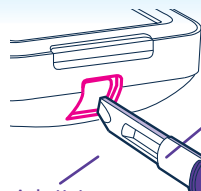
- 10 Sett testen inn slik at det avkuttete hjørnet er i nederkant av testen og den fargede siden av testen er på høyre side av testsporet.



- 11 Skyv testen inn til du hører et klikk.



- 9 Hold monitoren flat, eller legg den på et flatt underlag.



Avkuttet hjørne vendt ned

Kontroller at den fargede siden av testen er på høyre side av testsporet

## IKKE

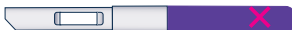
Ikke før oppsugingsspissen inn i monitoren.



Ikke før inn med det avkuttete hjørnet pekende oppover.



Ikke før hetten inn i monitoren.



- 12 Monitoren bekrefter at testen er satt riktig inn og identifiserer om det er en fertilitets- eller graviditetstest. En nedtellingsskjerm vises når denne prosessen er fullført.



Når du tester for fertilitet, indikerer denne skjermen også hvilket hormon den leter etter til den har detektert LH-økningen.

Ikke fjern testen under nedtellingen. Hvis du fjerner testen for tidlig, vises en feil. Se side 25.

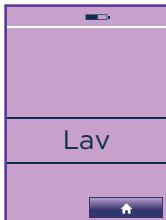
Skjermen slår seg av etter 1 minutt, men monitoren fortsetter å analysere testen. Testlyset vil blinke.

- 13 Vent i 5 minutter på resultatet.
- 14 Hvis du slår på monitoren igjen, viser skjermen hvor lenge du må vente. Alarmen høres når testen er fullført og lyset slutter å blinke.
- 15 Dersom monitoren er slått av, slår du den på igjen og fjerner testen.
- 16 Les av resultatet ditt. Resultatet kan kun leses av på monitoren og kan ikke bli forstått ved å se på eventuelle linjer på testen.
- 17 Kast testen med ditt vanlige husholdningsavfall. Du må ikke bruke en test om igjen.

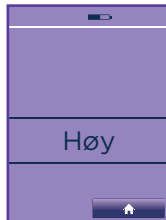
## Mer informasjon om fertilitetstesting

- Når du tester for fertilitet, må du sørge for å bruke sett med 10 tester fra samme partinummer. Du finner partinummeret (LOT-nummeret), på testens folie eller på testpakningen (fertilitetstestene starter med FT, f.eks. FT0001). Dersom monitoren forespør ytterligere 10 tester i samme syklus, etter at du har tatt 10 tester, kan du bruke et annet partinummer, så lenge de 10 testene er like.
- Ikke bruk tester som har gått ut på dato eller hvis folien er skadet. Du kan finne utløpsdatoen på folien og pakningen.
- Hvis du vil ta en urinprøve som skal testes senere, for eksempel hvis du trenger å gå på toalettet før testperioden starter, bruker du en ren, tørr beholder og oppbevarer den i romtemperatur til du er klar for å teste. Husk å teste innenfor testperioden.

## Mer informasjon om fertilitetstestresultat



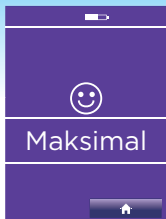
**Lav** indikerer at det er usannsynlig, men ikke umulig, at du vil bli gravid dersom du har samleie i dag.



**Høy** indikerer at du har en økt sjanse for å bli gravid med samleie i dag. Dette vises først når monitoren detekterer en økning i østrogennivået ditt. Høy fortsetter å vises helt til monitoren detekterer LH-økning (maksimal). Høy vises også dagen etter dine 2 maksimale dager.

**Hvis du ser mer enn 10 høye dager eller flere høye dager enn du forventet, kan du se spørsmål 6.**





**Maksimal** indikerer at du har nådd ditt mest fertile tidspunkt, og vises når monitoren påviser LH-økningen din, 24-36 timer før eggløsning. Monitoren vil vise maksimal fertilitet i 2 dager etter hverandre.



**Ha samleie på dager med både høy og maksimal fertilitet for å maksimere sjansen din for å bli gravid.**

Syklusene varierer fra kvinne til kvinne og fra syklus til syklus. Dette betyr at antallet høye dager kan variere, og det samme gjelder når i syklusen de forekommer. Tidspunktet for maksimale dager kan variere, men «maksimal» vises alltid i 2 dager etter hverandre.

## Graviditetstesting

Når du bruker monitoren for første gang, må du sette opp en ny syklus før du tester for graviditet. Du kan teste én gang i løpet av testperioden, men hvis du får en feilmelding, kan du teste på nytt med en ny test.

- 1 Du må teste i testperioden.

For å sjekke testperioden, trykker du på  > 

- 2 Velg riktig test. Graviditetstester er pakket i hvit folie.
- 3 Følg instruksjonene under Fertilitetstesting fra trinn 3.

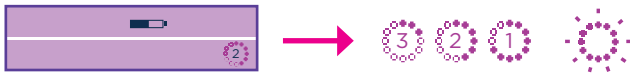


- 4 Merk at graviditetstesten har en blå side og en blå hette, og at det vil ta 5 minutter før resultatet ditt vises.

Se side 18 for mer informasjon før du tester for graviditet.

## Mer informasjon om graviditetstesting

- Dagen du forventer menstruasjonen estimeres av monitoren ved hjelp av tidspunktet for maksimale dager og tidligere syklusinformasjon. Dersom monitoren ikke har informasjon den kan bruke, baserer den estimatet på en 28 dagers syklus.
- Sykluser kan variere og dette er kun til veiledning.
- Symbolet indikerer antall dager til menstruasjonen er ventet.
- På dagen for forventet menstruasjon viser ikke symbolet et tall, men det blinker.



- Monitoren er over 99 % nøyaktig i påvisning av graviditet fra dagen da menstruasjonen er ventet.
- Clearblue anbefaler at du tester fra dagen du forventer menstruasjonen. Men graviditetshormonet øker raskt tidlig i graviditeten, og Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor kan brukes til å teste for graviditet opp til 3 dager før menstruasjonen er ventet. I klinisk testing med tidlige graviditetsprøver ga Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor følgende resultater:

Antall dager før forventet menstruasjon	% av prøver fra gravide kvinner som ga «Gravid»-resultat
-1	96 %
-2	91 %
-3	74 %

- Ikke bruk tester som har gått ut på dato eller hvis folien er skadet. Du kan finne utløpsdatoen på folien.
- Hvis du vil ta en urinprøve som skal testes senere, for eksempel hvis du trenger å gå på toalettet før testperioden starter, bruker du en ren, tørr beholder og oppbevarer den i romtemperatur til du er klar for å teste. Husk å teste innenfor testperioden.

## Mer informasjon om resultatet av graviditetstesten din



- Resultatet ditt er «Gravid» og du bør ta kontakt med legen din for råd om hvordan du skal gå frem videre.



- Resultatet ditt er «Ikke gravid». Det kan hende at du ikke er gravid, eller dersom du testet før menstruasjonen skulle starte, kan nivået av graviditetshormonet være for lavt til å bli påvist av testen. Test igjen når du forventer menstruasjonen.
- Hvis du tester på dagen du forventet menstruasjon og resultatet fremdeles er «Ikke Gravid», kan du teste igjen om 3 dager. Hvis denne testen viser et «Ikke gravid»-resultat og du fortsatt ikke har fått menstruasjon, bør du ta kontakt med legen din.

## Kalender

Kalenderen vil lagre informasjon om den nåværende og de tidligere 6 syklusene. Eldre informasjon vil bli overskrevet.

- 1 For å finne informasjonen, trykker du på  > 










Du kan også finne dette fra  >  >  > 

- 2 Bruk pilene til å navigere deg gjennom lagret informasjon  

## Forstå symbolene



Tallet som vises i hjørnet er datoen. Dette er eksempler på hva som kan vises på kalenderen.

- |   |  |   |   |   |                            |
|---|--|---|---|---|----------------------------|
|  | Dag med lav fertilitet i forrige syklus        |  | Den svarte kantlinjen viser dagens dato   |  | Sammendrag av syklusen     |
|  | Dag med høy fertilitet i forrige syklus        |  | Dato i framtiden  |  | Start av ny syklus (dag 1) |
|  | Dag med maksimal fertilitet i forrige syklus   |  | Fertilitetstest forespurt og utført   |  | Gravid                     |
|  | Dag med lav fertilitet i nåværende syklus      |  | Fertilitetstest forespurt, men ikke utført  |  | Ikke gravid                |
|  | Dag med høy fertilitet i nåværende syklus      |  | Blødningsinformasjon registrert   |   |                            |
|  | Dag med maksimal fertilitet i nåværende syklus |  | Samleie registrert<br>Dersom blødningsinformasjon blir registrert, vil hjertet være hvitt |   |                            |
|  | En fertilitetstest vil bli forespurt.          |   |   |   |                            |

## Registrer informasjon i kalenderen

Monitoren kan lagre ekstra informasjon som du kan angi fra kalenderskjermen. Dette blir ikke analysert av monitoren og påvirker ikke graviditets- eller fertilitetstestresultater.

- 1 For å finne informasjonen, trykker du på  > 

Du kan også finne dette fra  >  >  > 

- 2 Trykk på dagen du ønsker å angi informasjon for (du kan ikke angi informasjon i framtiden)

Hvis du vil gå til en annen måned, bruker du pilene  MMM  
YYYY



Trykk for å finne mer informasjon.

Samleie

Blødning

Bruk pilene til å navigere gjennom dagene.

Trykk for å registrere at du hadde samleie på denne dagen.

Trykk for å registrere blødningsinformasjon - lett, medium eller kraftig

OK

- 3 Trykk på OK
- 4 Kalenderen vil oppdateres med det relevante symbolet.

## Sammendrag av syklusen

Tabellen med sammendrag av syklusen gir informasjon om dine tidligere 6 sykluser (eller mindre hvis du ikke har brukt monitoren i 6 sykluser ennå), der -1 er den siste og -6 er den eldste. Informasjonen kan være nyttig for at du og legen din skal forstå syklusmønsteret ditt. Sammendrag av syklusen vil være tilgjengelig når du har fullført din første syklus.

1 Gå til  >  > 

Du kan også finne dette fra  >  > 

2 Forstå sammendrag av syklusen:



## Innstillinger

1 Trykk på  >  for å gå til innstillinger.

Rediger innstillingene:

**Lysstyrke**

Ved å redusere lysstyrke kan du spare batteri.

**Klokkeslett**

Dersom ingen syklus er satt opp, kan du endre klokkeslett uten restriksjoner. Du kan bare endre klokkeslett fram til dag 4 når syklusen er satt opp. Mellom dag 1 og dag 4 kan du kun endre klokkeslett med +/- 1 time og du kan kun gjøre dette én gang i hver syklus. Hvis du endrer klokkeslettet, oppdateres testperioden automatisk. Se spørsmål 15.

**Språk**

Velg språk.

**Omprogrammer**

Omprogrammering sletter all lagret informasjon, inkludert sammendrag av syklusen og kalenderinformasjonen, og du kan ikke gjenopprette det. For å omprogrammere,

trykker du på:  >  > 

Trykk på JA og OK for å bekrefte. Før du begynner å bruke monitoren, bør du sjekke om den er egnet for deg (se side 3) og deretter sette opp monitoren (se side 8).

**PIN-kode**

Still inn, endre eller slå av PIN-kode.

**Kalibrering**

Dersom skjermen ikke responderer som den skal, kan du kalibrere skjermen igjen.

## Batteriinformasjon

Det er svært viktig å bruke 2 alkaliske (LR6) 1,5 v AA-batterier. Hvis du ikke gjør det, kan det hende at monitoren ikke fungerer som den skal. **Ikke** bruk oppladbare batterier. Du må skifte batterier så snart du blir bedt om det for å unngå å miste informasjonen som er lagret på monitoren. Hvis batterinivået blir svært lavt, slår monitoren seg av for å lagre informasjonen din. Du må skifte dem før du fortsetter.

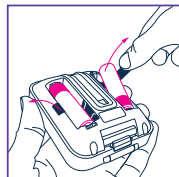
Hvis du ikke skifter batterier som angitt, vil ikke monitoren få tilstrekkelig med strøm, og må omprogrammeres. All lagret informasjon blir slettet under omprogrammering.

Hvis den blir stående lenge uten strøm, er det mulig at den omprogrammeres automatisk, og når du har skiftet batterier, vil du se skjermen som ber deg velge språk.

Når du er klar til å skifte batterier, **slår du monitoren av**, fjerner de gamle ved hjelp av batteribåndet, **og tar den negative enden ut først.**

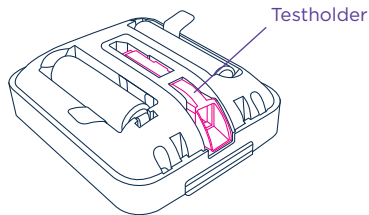
Ikke bruk skarpe gjenstander til å ta ut batteriene. Skift ved å følge instruksjonene på side 8. **Slå monitoren på** igjen slik at den får utført nødvendige kontroller.

Se spørsmål 23 for råd om kasting av batterier.



## Rengjøring av testsporet

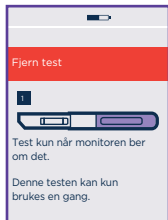
- 1 Fjern batteridekslet.
- 2 Finn og trykk ut testholderen.
- 3 Fukt en ren bomullspinne lett med kaldt vann og rengjør forsiktig testsporet og testholderen.
- 4 Sett testholderen på plass igjen.
- 5 Sett batteridekslet på plass igjen.





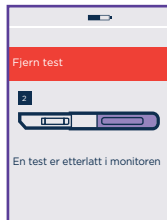
## Feil ved fertilitetstesting

Hvis monitoren må sjekkes eller det oppstår et problem, gir skjermen mer informasjon.



1

Monitoren har ikke bedt om en test. Fjern testen fra testsporet og bare test når du blir bedt om det.



2

Fjern testen fra monitoren.



3

Testen har blitt fjernet før testing var fullført.

Du kan teste igjen i løpet av testperioden, men unngå å drikke for mye væske og vent til du er så nært slutten av testperioden som mulig. Alternativt kan du vente og teste igjen i morgen i testperioden. Husk å vente til testingen er fullført før du fjerner testen. Se side 12.



7

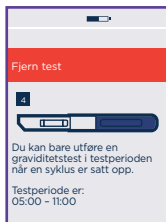
En feil har oppstått under testing. Det kan være at:

- Oppsugingsspissen ble ikke holdt pekende nedover eller testen ble ikke lagt flatt etter at urin ble påført.
- For mye eller for lite urin ble påført.

Du kan teste igjen i løpet av testperioden, men unngå å drikke for mye væske og vent til du er så nært slutten av testperioden som mulig. Alternativt kan du vente og teste igjen i morgen i testperioden. Se side 12.

## Feil med graviditetstesting

Hvis det oppstår en feil under graviditetstesting, kan ett av de følgende skjermbildene vises:



4

Du har testet utenfor testperioden. Du kan ikke bruke denne testen på nytt. Vent til testperioden begynner og test på nytt med en ny test.



6

En feil har oppstått under testing. Det kan være at:

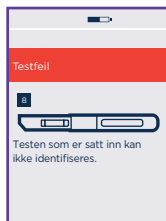
- Oppsugingsspissen ble ikke holdt pekende nedover eller testen ble ikke lagt flatt etter at urin ble påført.
- For mye eller for lite urin ble påført.
- Du har allerede tatt en graviditetstest i testperioden.

For mer informasjon, kan du se side 17.



5

Testen har blitt fjernet før testing var fullført. Monitoren vil ikke kunne vise et resultat for denne testen. Se side 17.



8

Du har brukt en test som ikke kan identifiseres av monitoren. Test igjen og vær sikker på at du bruker en fertilitets- eller graviditetstest for Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor.

## Andre meldinger/feil

Meldingslinjen er uthevet i rødt.

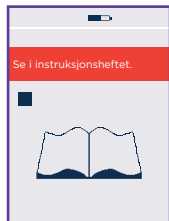
Hvis du oppga feil informasjon, eller du ikke oppga noen informasjon, men trykket på OK, utheves informasjonslinjen i rødt for å vise denne feilen. Angi riktig informasjon.



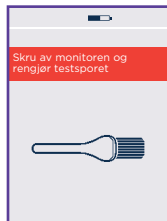
Batteriene har lavt strømnivå og de bør erstattes. Hvis du utsetter det, kan det bli utilstrekkelig batterinivå og du kan miste informasjonen din. Slå monitoren av og fjern batteriene kun når du er klar til å erstatte dem. Når du har satt inn nye batterier må du slå monitoren på slik at den får utført nødvendige kontroller.



Du må erstatte batteriene før du kan teste. Monitoren slår seg av for å beskytte lagret informasjon. Ikke fjern batteriene før du er klar til å erstatte dem. Når du har satt inn nye batterier, må du slå monitoren på slik at den får utført nødvendige kontroller.



Dette betyr at det er et problem med monitoren. Et tall vises også på skjermen. Ring vår hjelpetelefon. Fortell dem at det er et problem med monitoren, og hvilket nummer som står på skjermen.



Du må rengjøre testsporet før du setter inn en test. Se side 24. Det er også mulig at dette vises hvis testen er satt feil inn. Se side 13.

## Spørsmål og svar: Bruke monitoren og fertilitetstesting/-resultater

### 1 Hva om sykluslengden min varierer fra måned til måned?

Hvis sykluslengden din fortsatt er mellom 21 og 42 dager, spiller det ingen rolle om den varierer fra syklus til syklus.

Hvis sykluslengden er utenfor denne rekkevidden, kan det hende at dine fertile dager ikke registreres.

### 2 Jeg glemte å sette opp en ny syklus den dagen menstruasjonen startet. Hva skal jeg gjøre?

Du må sette opp en ny syklus mellom dag 1 og dag 4 i hver syklus.

For å sette opp en ny syklus trykker du på  >  >  Se side 9 for hvordan du setter opp en ny syklus.

Hvis du ikke har satt opp ny syklus før dag 4, må du vente til neste menstruasjon starter og sette opp en ny syklus da.

### 3 Jeg trodde menstruasjonen hadde startet og hadde satt opp en ny syklus, men det var bare sporblødning. Hva skal jeg gjøre?

Trykk på  >  >  i menyen, og følg instruksjonene for å slette syklusen din.

Du kan bare slette syklusen mellom dag 1 og dag 4 i syklusen. Når menstruasjonen starter, setter du opp en ny syklus.

### 4 Hva om jeg må slette syklusen etter dag 4?

Du kan ikke slette en syklus etter dag 4. Fortsett å teste som forespurt av monitoren selv om dine fertile dager kanskje ikke blir registrert i denne syklusen. Du bør sette opp en ny syklus når neste menstruasjon starter. Se side 9.

## 5 Hva gjør jeg hvis jeg må på toalettet før testperioden?

Du bør alltid teste med urin etter din lengste soveperiode. Dette kan bety at du må ta en urinprøve for å teste senere. Se side 13.

## 6 Monitoren min har vist mer enn 10 høye dager / flere høye dager enn jeg forventet. Hvorfor?

Når monitoren har detektert en økning i østrogennivået ditt, vil den vise «høy». På påfølgende dager ser monitoren etter LH-økningen. Den vil fortsette å vise «høy» til LH-økningen er detektert og «maksimal» vises.

Hvis LH-økningen ikke blir detektert og «maksimal» ikke vises, kan du se flere høye dager enn forventet. Dette kan være så mange som 19 dager. Hvis dette skjer, er det lite sannsynlig at du er fertil i hele denne perioden.

Det er viktig å fortsette å teste som forespurt av monitoren.

## 7 Monitoren min viste ikke «maksimal» denne syklusen. Hvorfor?

Hvis du ikke ser «maksimal», er det flere mulige årsaker til dette, f.eks. kan LH-økningen ha vært for lav til at monitoren har detektert den, du kan ha glemt en test eller ikke utført en på riktig måte eller det kan hende at du ikke hadde egglosning denne syklusen. En uvanlig kort eller lang syklus kan også føre til at du ikke ser «maksimal».

Det er viktig å teste når monitoren ber deg om det. Hvis du ikke ser «maksimal» i 3 påfølgende sykluser, bør du imidlertid ta kontakt med lege.

## 8 Monitoren min viste «lav» i hele syklusen. Hvorfor?

Monitoren detekterte ikke endringer i østrogen eller LH i denne syklusen. Det finnes flere mulige årsaker, f.eks. kan du ha glemt en test eller ikke utført den på riktig måte, eller kanskje du ikke hadde egglosning denne syklusen. Det kan også være at du ikke har satt opp en ny syklus. Husk at du må sette opp en ny syklus hver gang menstruasjonen starter, slik at monitoren vet at en ny syklus har startet.

Hvis du bare ser «lav» i 3 sykluser, bør du ta kontakt med lege.

### **9 Monitoren min gikk rett fra «lav» til «maksimal». Hvorfor?**

Dette kan skje av og til, f.eks. om økningen av østrogen ikke blir detektert før LH-økningen (maksimal), hvis du glemmer en test, utfører en eller flere på feil måte, eller hvis du har en kort syklus etter en lang syklus.

### **10 Jeg har glemt PIN-koden min. Hva skal jeg gjøre?**

Du har 2 forsøk på å taste riktig PIN-kode. Hvis du angir feil PIN-kode 2 ganger, låser monitoren seg og slår seg av. For å låse opp monitoren, slår du den på igjen, og når den ber deg om det, angir du PIN-koden «0000». Videre må du endre PIN-koden ved å følge instruksjonene på skjermen.

### **11 Hva skjer hvis jeg står opp sent, eller glemmer å teste i testperioden?**

Hvis du ikke tester i testperioden, viser monitoren at du har glemt en test. Den vil beregne din fertilitetsstatus basert på informasjonen den har lagret om deg. Hvis du glemmer en test nær egglosning, kan du gå glipp av sjansen til å identifisere maksimal, så det er viktig å huske på å teste når monitoren ber deg om det.

### **12 Er monitoren vanntett?**

Monitoren er ikke vanntett, og du må prøve å sørge for at den ikke blir våt. Fjern alltid overflødig urin fra testen før du setter den inn i testsporet.

### **13 Kan jeg miste informasjonen som er lagret på monitoren min?**

Monitoren avhenger av en konstant forsyning av batterienergi. Det er veldig viktig at du skifter batterier når monitoren ber deg om det.

Hvis batteriene er i ferd med å gå ut, slår monitoren seg av for å prøve å beskytte informasjonen din. Men hvis batteriene ikke erstattes med en gang, og den blir stående uten strøm, oppstår det en feil og informasjonen går tapt. Du vil ikke kunne bruke monitoren før du har erstattet batteriene og omprogrammert den.

#### 14 Hvilken type batterier skal jeg bruke?

Det er svært viktig å bruke alkaliske (LR6) 1,5 v AA-batterier. Hvis du ikke gjør det, kan det hende at informasjonen som er lagret på monitoren går tapt. **Ikke bruk** oppladbare batterier.

#### 15 Hva skal jeg gjøre hvis jeg er på reise og tidssonen endrer seg?

Når du er på reise, bør du ha monitoren i håndbagasjen. Monitoren blir ikke påvirket av røntgenutstyr.

Det anbefales å bare endre klokkeslettet på monitoren til sommertid/vintertid.

Se side 23. Dersom du reiser mellom tidssoner som er mindre enn 6 timer fra hverandre, kan du fortsatt teste hvis testperioden er satt slik at du kan bruke den første urinen etter den lengste soveperioden i den nye tidssonen. Du kan stille inn en alarm for å minne deg på at testperioden starter, men husk at tidssonen på monitoren stilles til tidssonen der du bor.

Dersom du reiser mellom tidssoner som er mer enn 6 timer fra hverandre, kan du stille inn testperioden i henhold til klokkeslett i hjemland (monitorklokkeslett) eller klokkeslett på ankomststed. Dette kan bety å ta en urinprøve av dagens første urin og teste senere når testperioden starter. Alternativt kan du la være å teste i syklusen når du er på reise. Se spørsmål 11.


#### 16 Hva skjer hvis jeg gjør skiftarbeid?

Når du setter opp en ny syklus, skal du stille inn testperioden slik at du kan teste med dagens første urin etter at du har våknet. Hvis du jobber nattskift, kan det være om ettermiddagen. Hvis skiftet ditt endres i løpet av syklusen din, kan du bare teste i løpet av testperioden, men du bør fortsatt bruk den første urinen etter den lengste soveperioden. Det kan bety å ta en urinprøve i en beholder og teste den senere innenfor testperioden.

**17 Hva skal jeg gjøre hvis monitoren slutter å virke?**

Ring vår hjelpetelefon.

**18 Berøringsskjermen ser ikke ut til å virke. Knappene reagerer ikke. Hva skal jeg gjøre?**

Du må kanskje kalibrere skjermen om igjen og slik kontrollere plasseringen av knappene når du berører dem. Trykk på  under innstillinger og følg instruksjonene på skjermen.

**19 Kan jeg slutte å bruke Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor og starte igjen på et senere tidspunkt?**

Du kan slutte å bruke monitoren i én syklus ved å sette opp den nye syklusen som normalt, men ignorere alle tester monitoren ber om i denne syklusen.

Hvis du ønsker å slutte å bruke monitoren i mer enn én syklus, tar du ut batteriene og oppbevarer monitoren og batteriene på et tørt sted. Når du vil begynne å bruke monitoren igjen, må du sette opp monitoren igjen og stille inn en ny syklus når neste menstruasjon starter. Fjerning av batteriene betyr at monitoren omprogrammerer seg, slik at all lagret informasjon blir slettet.

**20 Kan jeg være sikker på at jeg blir gravid hvis jeg bruker Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor?**

Det finnes ingen produkter tilgjengelig som kan garantere at du blir gravid. Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor identifiserer typisk de 6 mest fertile dagene – dagene før og under egglosning. Ved å ha samleie på disse dagene (høye og maksimale) maksimeres sjansen for å bli gravid.

**21 Jeg har brukt tester for Clearblue Advanced Fertilitetsmonitor i flere måneder, men er ikke gravid. Er det noe galt?**

Det kan ta flere måneder for par med normal helse å bli gravid. Vi anbefaler at du tar kontakt med lege hvis du er under 35 år og ikke har blitt gravid etter å ha prøvd i 12 måneder. Hvis du er over 35 år, bør du ta kontakt med lege etter å ha prøvd i 6 måneder, og hvis du er over 40 år bør du ta kontakt med lege umiddelbart.



## 22 Kan jeg la noen andre bruke monitoren min?

Nei. Monitoren tilpasser seg og lagrer informasjon i henhold til din syklus og bør ikke brukes av noen andre. Også av hygieniske årsaker bør du ikke dele monitoren med noen andre.

## 23 Hvordan kaster jeg monitoren og batteriene?

Hvis du ønsker å kassere monitoren permanent, skal du gjøre det i samsvar med passende returordning for elektrisk utstyr. Ikke kast elektrisk utstyr i ild.

Du skal kassere batteriene i henhold til passende returordning. Forsiktig: ikke ta fra hverandre, lad opp igjen eller kast batteriene i ild. Må ikke svelges. Oppbevares utilgjengelig for barn.

## Spørsmål og svar: Graviditetstesting/-resultater

### 24 Kan eventuelle legemidler eller medisinske tilstander påvirke resultat av graviditetstesten?

- Les alltid produsentens instruksjoner for ethvert legemiddel du tar før du utfører testen.
- Fertilitetspreparater som inneholder hCG kan gi misvisende resultater (disse fertilitetspreparatene gis vanligvis ved injeksjon, og testing for raskt etter administrasjon kan gi et falskt «Gravid»-resultat).
- Andre fertilitetsbehandlinger, smertestillende midler og hormonelle prevensjonsmidler (f.eks. p-piller) skal ikke påvirke resultatet.
- Hvis du nylig sluttet å ta hormonell prevensjon eller bruker fertilitetsbehandlinger, kan menstruasjonen din være uregelmessig og føre til at du tester for tidlig.

- Hvis du nylig har vært gravid (selv om graviditeten ikke ble fullført), kan du få et falskt «Gravid»-resultat.
- Svangerskap utenfor livmoren, cyster på eggstokkene, menopause og visse svært sjeldne medisinske tilstander, kan gi misvisende resultater.
- Hvis du fikk et «Gravid»-resultat, er det mulig at du senere vil finne ut at du ikke er gravid på grunn av naturlig svangerskapsavbrudd som kan finne sted i tidlige stadier.

Hvis du fikk uventede resultater, bør du drøfte dem med legen din.

Denne informasjonen er kun relevant for resultater av graviditetstester. Se side 3 for å sjekke hvilke legemidler eller medisinske tilstander som kan påvirke fertilitetstestresultater.

### **25 Monitoren indikerer at menstruasjonen min skal starte, men jeg vet at syklusen min ikke er 28 dager. Kan jeg stole på denne informasjonen?**

Monitoren gir et estimat på når menstruasjonen skal starte, basert på informasjonen den har tilgjengelig, f.eks. når de maksimale dagene var eller informasjon fra forrige syklus. Hvis denne informasjonen ikke er tilgjengelig, estimerer den på basis av en 28 dagers syklus. Dette er kun et estimat. Hvis du vet at syklusen din normalt ikke er på 28 dager, kan du teste for graviditet når menstruasjonen er forventet.

Hvis du tester når du forventet menstruasjon og fikk et «Ikke gravid»-resultat, kan du teste igjen om 3 dager. Hvis dette fremdeles er «Ikke gravid», og menstruasjonen ikke har startet, bør du ta kontakt med lege.

## Oppbevare monitoren og tester

Oppbevar monitoren på et tørt sted, mellom 10 og 40 °C.

Oppbevar testene på et tørt sted, mellom 2 og 30 °C.



### www.clearblue.com

Produktrådgivningen er åpen mandag til fredag kl. 9.00-12.00 unntatt helligdager. Din samtale vil bli besvart på engelsk og om nødvendig bli håndtert via en oversetter.

### 800 10 218

Samtaler er gratis fra fasttelefon, kan koste fra mobiltelefon. Alle samtaler spilles inn og kan overvåkes i forbindelse med kvalitetssikring. Ta produktet og emballasjen, inkludert eventuelle folieposer med deg når du ringer.



SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH (SPD),  
Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Genève, Sveits.  
Clearblue er et varemerke for SPD. ©2019 SPD. Med enerett.

Til selvtesting hjemme. Kun til *in vitro*-diagnostisering.  
Ikke til innvortes bruk. Oppbevares utilgjengelig for barn.  
Monitoren inneholder magneter.

IVD	Medisinsk enhet til <i>in vitro</i> -diagnostisering	LOT	Partikode		Produsent
30°C	Temperaturgrense 10-40 °C		Holdbarhetsdato		

CE  
0123



Denne digitale IVD-enheten oppfyller kravene for utslipp og immunitet i EN 61326-2-6. Elektroniske mottiltak benyttet i det elektroniske instrumentet vil gi rimelig beskyttelse mot effekter fra elektromagnetiske forstyrrelser som det er sannsynlig at er til stede i et hjemmemiljø. Følgende forebyggende advarsler gjelder for utstyr i samsvar med EN 61326-2-6.

a) Bruk av dette instrumentet i tørre omgivelser, spesielt hvis syntetiske materialer er til stede (syntetiske klær, tepper osv.), kan forårsake skadelig utladning av statisk elektrisitet som kan føre til feilaktige resultater.

b) Ikke bruk dette instrumentet i umiddelbar nærhet av kilder til sterk elektromagnetisk stråling (f.eks. mobiltelefoner), da disse kan forstyrre dets funksjoner.

