



Gebrauchsanleitung für die Zyklus-Software myNFP

Bitte lesen Sie sich diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor Sie myNFP verwenden.
Noch mehr Informationen über myNFP finden Sie unter www.mynfp.de

Inhaltsverzeichnis

Gebrauchsanleitung für die Zyklus-Software myNFP	1
Wozu wird myNFP verwendet?	2
Zielgruppen-Profil	2
Vorsichtsmaßnahmen.....	2
Mit myNFP starten	3
Die myNFP-Software im Überblick	4
Kurve / Zyklusblatt.....	4
Wie wurde ausgewertet? Zyklusinfos zur Auswertung und zu den Farben im Zyklusblatt ...	5
Einen neuen Zyklus starten	5
Tagesdaten erfassen.....	5
Zyklen	6
Zyklusdaten erfassen	6
Kataloge.....	6
Zyklus manuell auswerten	7
Allgemeine Informationen.....	8
Unterstützte Plattformen und Geräte	8
Datenschutz.....	8
Stilllegung	8
Fragen und Kontaktmöglichkeiten	8
Angaben zum Hersteller, CE Konformität.....	8

Wozu wird myNFP verwendet?

Die myNFP-Software ermöglicht die automatisierte Auswertung von Zyklen nach der sympto-thermalen Methode (auch NFP genannt) auf Basis des Sensiplan-Regelwerks.

myNFP verwendet die von Ihnen erfassten Daten zur Erstellung Ihrer Zykluskurve und tritt damit an die Stelle der papiergestützten Zykluskurven. Hierbei zeigt Ihnen myNFP transparent, welche Regeln angewendet wurden, so dass Sie weiterhin die volle Kontrolle über die Auswertung und Bestimmung Ihrer fruchtbaren Phase haben.

Voraussetzung für die regelgerechte Anwendung und damit der Bestimmung der fruchtbaren Phase ist Ihre Kenntnis der Methode, Ihre regelmäßige und sorgfältige Temperaturmessung (mittels eines CE-gekennzeichneten Thermometers mit mindestens 0,05°C Auflösung), Ihre Beobachtung und Erfassung aller relevanten Körpersymptome sowie die Abwesenheit von außergewöhnlichen Umständen, welche die Bestimmung Ihrer fruchtbaren Phase stören könnten.

Informationen über die Anwendung der Methode gibt Ihnen der Wissenteil von myNFP sowie die zugrunde liegenden Publikationen; z. B. das Buch Natürlich und Sicher (TRIAS Verlag).

Zielgruppen-Profil

Deutschsprachige Frauen zwischen 18 und 45 Jahren mit natürlichem Zyklus, mit 9+ absolvierten Schulklassen, die lesen und schreiben können.

Vorsichtsmaßnahmen

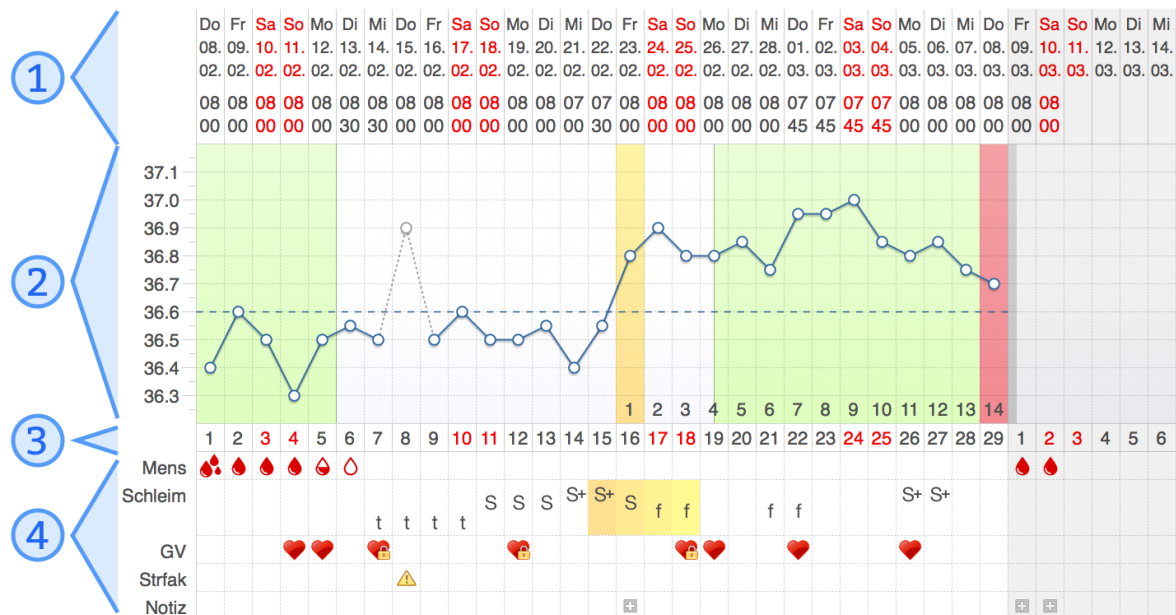
- Die Anwendung der sympto-thermalen Methode zur Empfängnis- kontrolle verringert die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden, erfordert in der fruchtbaren Phase jedoch zusätzliche Verhütungsmittel.
- myNFP kann nicht verwendet werden, wenn Sie hormonell verhüten oder Medikamente nehmen, die hormonell wirken.
- myNFP sollte nicht verwendet werden, wenn Sie kein Interesse daran haben, die sympto-thermale Methode nach Sensiplan-Regelwerk zu erlernen.
- myNFP darf nicht verwendet werden, wenn eine Schwangerschaft zu erhöhten gesundheitlichen Risiken führt.

Mit myNFP starten

1. Sie benötigen einen Account für myNFP, den Sie unter www.mynfp.de anlegen oder über die App registrieren können.
2. myNFP ist für Anwenderinnen der symptothermalen Methode nach Sensiplan-Regelwerk konzipiert. Ohne Kenntnis der Methode werden Sie myNFP nicht richtig nutzen und die Auswertung nicht verstehen können. **Mit der Verwendung von myNFP verpflichten Sie sich, die symptothermale Methode zu erlernen**, wie sie im Buch *Natürlich & Sicher – Das Praxisbuch: Familienplanung mit Sensiplan* (TRIAS Verlag) beigebracht wird.
3. Für die Anwendung der symptothermalen Methode benötigen Sie ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen und einer Auflösung von mindestens 0,05°C oder genauer.
4. Sie sollten mit der Aufzeichnung Ihrer Körpersymptome erst nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel beginnen.
5. Zur Überprüfung der Installation sollten Sie einen Zyklus erfassen und sich mit den Funktionen der App anhand Ihrer persönlichen Gegebenheiten vertraut machen. Davon abgesehen ist keine weitere Installation oder Wartung der App nötig.
6. Bei Fragen oder Anregungen nutzen Sie bitte die untenstehenden Kontaktmöglichkeiten.

Die myNFP-Software im Überblick

Kurve / Zyklusblatt



Das Zyklusblatt ist das Kernstück von myNFP und ähnlich aufgebaut wie eine Zykluskurve auf Papier. Jede Spalte stellt einen Tag im Zyklus dar. Das Zyklusblatt besteht aus 4 Bereichen:

- (1) Datumsbereich: Das Datum des jeweiligen Zyklostages wird hier angezeigt. Darunter steht die Messuhrzeit für diesen Tag (sofern vorhanden). Wochenenden werden rot markiert.
- (2) Temperaturbereich: Jedes Kästchen zeigt einen Bereich von 0,1°C. Ausgeklammerte Werte werden grau dargestellt. Die Auswertung nach Sensiplan-Regelwerk wird hier farblich markiert. Was die einzelnen Bereiche bedeuten, können Sie über die Zyklusinfos (siehe nächster Abschnitt) einsehen.
- (3) Zyklostagnummern: Nummer des Zyklostages innerhalb des Zyklus.
- (4) Symptome und Notizen: Pro Tag können viele verschiedene Symptome und Notizen erfasst werden, die in diesem Bereich zeilenweise dargestellt werden. Wenn an einem Zyklostag Daten vorhanden sind, erscheint jeweils ein Icon.

Wie wurde ausgewertet? Zyklusinfos zur Auswertung und zu den Farben im Zyklusblatt

Vom Zyklusblatt aus erreichbar sind erweiterte Zyklusinfos:

In der App: Kurve → rechts unten, Button 

In der Webversion: Zyklusblatt aufrufen → unter dem Zyklusblatt „Wie wurde ausgewertet“ sowie „Farben & Abkürzungen“

Die Zyklusinfos zeigen Ihnen genau, wie myNFP bei der automatischen Auswertung nach dem Sensiplan-Regelwerk vorgegangen ist. Des Weiteren werden die verwendeten Farben im Zyklusblatt erklärt.

Wichtig: Wenn Sie die Auswertung Ihres Zyklus nicht verstehen oder das Gefühl haben, dass die Auswertung nicht stimmt, sollten Sie stets die Zyklusinfos aufrufen und die Auswertung nachvollziehen. Der Grund ist fast immer, dass die eingegebenen Daten nach den Methodenregeln nicht auswertbar sind. Sie sollten dies als Hinweis darauf verstehen, Ihr Methodenwissen auszubauen und noch einmal genau in den Sensiplan-Regeln nachzulesen.

Nicht vergessen: myNFP soll Ihnen nicht das Denken abnehmen, sondern Sie darin unterstützen, eine kompetente NFP-Anwenderin zu werden.

Einen neuen Zyklus starten

Bei myNFP dreht sich alles um das Zyklusblatt. Es gibt daher keine klassische Kalender-Ansicht. Sie müssen daher zunächst einen neuen Zyklus anlegen.

In der App: Kurve → oben auf das Kalendersymbol → Datum auswählen, wann Ihr aktueller Zyklus begonnen hat → Stiftsymbol unten rechts → Blutung eintragen und „Ist 1. Zyklustag“ aktivieren.

In der Webversion: Zyklen → Button *Neuer Zyklus*

Anschließend können Sie damit beginnen, Tagesdaten zu erfassen (siehe nächster Abschnitt).

Tagesdaten erfassen

Die Ansicht zum Erfassen der Tagesdaten ermöglicht Ihnen, Symptome und Notizen zu dem ausgewählten Zyklustag abzuspeichern, zu bearbeiten oder zu löschen. Alle Angaben sind optional. Fehlende Daten können sich jedoch negativ auf die Auswertung auswirken, weshalb Sie insbesondere als Anfängerin möglichst jeden Tag alle auswertungsrelevanten Symptome erfassen sollten.

In der App: Kurve → unten rechts auf das Stiftsymbol

In der Webversion: Im Menü oben auf das Plusymbol

Zyklen

Diese Ansicht zeigt Ihnen alle Zyklen, die Sie eingegeben haben mit einigen wichtigen Infos pro Zyklus (Länge, die 1. höhere Messung und ggf. ob es die **früheste** 1. höhere Messung war). Von hier aus können Sie Zyklen bearbeiten oder das Zyklusblatt gezielt aufrufen.

Zyklusdaten erfassen

Manche Informationen gelten für den gesamten Zyklus. Die symptothermale Methode erlaubt es beispielsweise, mit Beginn eines neuen Zyklus das Thermometer, die Messdauer oder den Messort zu wechseln (nicht aber innerhalb eines Zyklus). Zur besseren Nachvollziehbarkeit können Sie pro Zyklus einstellen, wie Sie gemessen haben und ob in diesem Zyklus ein Kinderwunsch bestand oder nicht.

Außerdem können Sie den Zyklus umstellen auf manuelle Auswertung. myNFP wertet diesen Zyklus dann nicht aus, sondern nimmt die Daten zur Auswertung, die Sie eingeben.

In der App: Zyklen → rechts neben einem Zyklus auf das Zahnradsymbol

In der Webversion: Zyklen → rechts auf „Bearbeiten“

Kataloge

Die symptothermale Methode sieht vor, dass bei längeren Pausen oder „hormonellen Unterbrechungen“ (wie etwa eine Schwangerschaft oder einer erneuten Einnahme hormoneller Verhütungsmittel) die Minus-8-Regel zur Verlängerung von vorne beginnt.

Diese „Pausen“ können Sie über sogenannte *Kataloge* simulieren. Stellen Sie sich einen Katalog wie einen Ordner für Ihre Zyklusblätter vor. Pro Katalog können Sie außerdem weitere Parameter einstellen, die die Auswertung der Zyklen in diesem Katalog beeinflusst: Die Anzahl früherer ausgewerteter Zyklen (z. B. auf Papier oder in einer anderen App), die früheste 1. höhere Messung, der kürzeste Zyklus für die Minus-20-Regel und ob Sie unmittelbar vor Beginn Ihrer Aufzeichnungen mit der symptothermalen Methode noch hormonelle Verhütungsmittel genommen haben oder nicht (Post-Pill).

In den meisten Fällen genügt ein einziger Katalog. Kataloge sind vor allem für Langzeitanwenderinnen der symptothermalen Methode gedacht.

Sie können neue Kataloge anlegen oder vorhandene Einstellungen bearbeiten:

In der App: Mehr → Kataloge

In der Webversion: Zyklen → rechts oben „Neu“ bzw. „Optionen“

Zyklus manuell auswerten

Sie können die automatische Auswertung pro Zyklus deaktivieren und stattdessen selbst die wichtigsten Phasen im Zyklus markieren.

In der App: Zyklen → rechts neben einem Zyklus auf das Zahnradsymbol → runterscrollen und die *manuelle Auswertung* aktivieren.

In der Webversion: Zyklusblatt → rechts oben auf das Schraubenschlüssel-Symbol

Allgemeine Informationen

Unterstützte Plattformen und Geräte

myNFP gibt es in zwei Varianten. Als Webversion und als App zum Installieren auf modernen Smartphones.

myNFP Webversion: Die Webversion ist über jeden modernen Internet-Browser aufrufbar, sowohl über PC, Mac, als auch auf dem Smartphone oder Tablets. Das Gerät erfordert eine stabile Internetverbindung. Empfohlene Browser: Chrome 65, Firefox 59, Microsoft Edge 16, Safari 11 (oder höhere Versionen)

myNFP App: Die App erfordert ein Smartphone mit Android 6.0 (oder höher) oder iOS 10.0 (oder höher) und zur Einrichtung des Accounts eine Internetverbindung.

Datenschutz

Die Nutzung von myNFP erfordert einen Account. Ihre Daten werden sorgfältig behandelt. Bitte lesen Sie sich die Datenschutzhinweise unter mynfp.de/datenschutz durch.

Stilllegung

Wenn Sie myNFP nicht mehr verwenden wollen, deinstallieren Sie die App und löschen Sie Ihren Account unter mynfp.de

Falls Sie Ihren Account nicht löschen, wird dieser nach 6 Monaten bzw. 4 Jahren automatisch gelöscht (siehe Löschfristen im Datenschutzkonzept unter mynfp.de/datenschutz#web-loeschfristen).

Fragen und Kontaktmöglichkeiten

Fragen zu myNFP? Verbesserungsvorschläge? Bitte schreiben Sie an info@mynfp.de oder über die in der App oder auf der Website verlinkten Kontaktmöglichkeiten.

Website: <https://www.mynfp.de>

Kontakt: info@mynfp.de

Angaben zum Hersteller, CE Konformität



myNFP wird hergestellt von myNFP

Inhaber: Christian Maas | Schleifmühlweg 75 | D-72070 Tübingen



myNFP ist ein Medizinprodukt der Klasse I entsprechend der Richtlinie 93/42/EWG des Rates vom 14. Juni 1993 über Medizinprodukte.