



Gebrauchsanleitung für die Zyklus-Software myNFP

Bitte lies dir diese Gebrauchsanleitung sorgfältig durch, bevor du myNFP verwendest. Noch mehr Informationen über myNFP gibt es 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	5
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 unterstützt Anwenderinnen der symptothermalen Methode bei der Protokollierung und Auswertung ihrer Zyklen.

myNFP kann anhand der von der Anwenderin eingegebenen Daten eine Zykluskurve erstellen und diese nach der symptothermalen Methode (auch NFP genannt) auf Basis des Sensiplan-Regelwerks auswerten. Dabei zeigt myNFP transparent, welche Methodenregeln zur Bestimmung des Fruchtbarkeitsstatus angewendet werden, damit die Anwenderin die Auswertung stets nachvollziehen und gegebenenfalls manuell ändern kann.

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

Ausgewertete Zyklen müssen von der Anwenderin stets auf Plausibilität geprüft werden!

myNFP zielt auf die Erkennung des Fruchtbarkeitsstatus, ist aber weder ein Verhütungsmittel, noch kontrolliert es physiologische Prozesse. Die Informationen, die myNFP liefert, sind nicht für diagnostische oder therapeutische Zwecke bestimmt.

Informationen über die Anwendung der Methode gibt es im Wissensteil von myNFP sowie in den zugrunde liegenden Publikationen; z. B. im 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

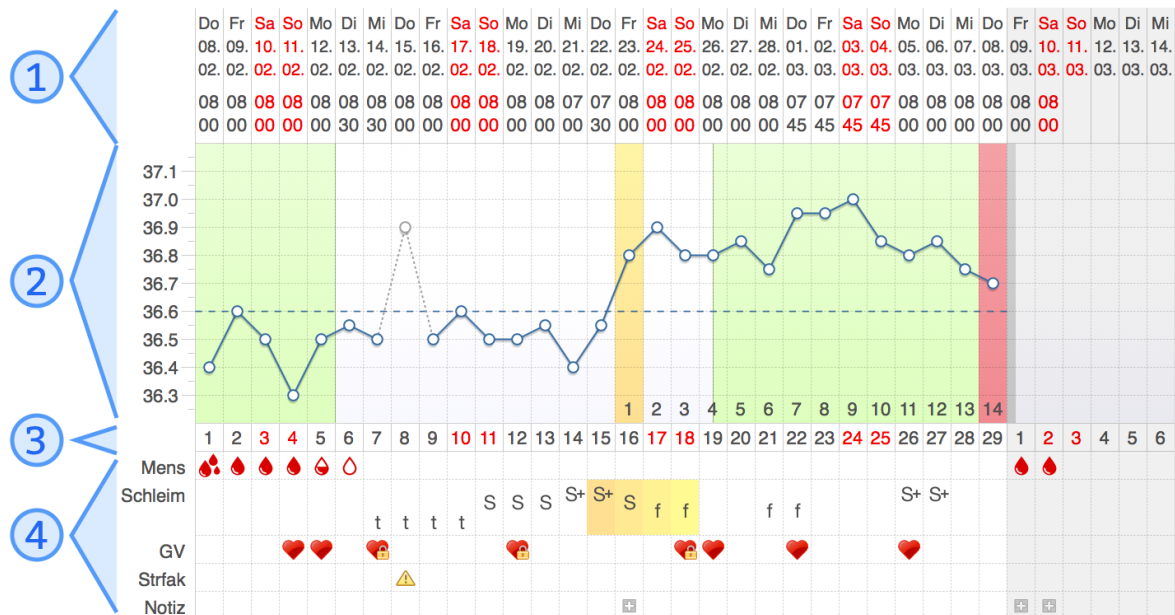
- Die Anwendung der symptothermalen Methode zur Empfängniskontrolle verringert die Wahrscheinlichkeit schwanger zu werden, erfordert in der fruchtbaren Phase jedoch zusätzliche Verhütungsmittel.
- myNFP kann nicht verwendet werden, wenn du hormonell verhütet oder Medikamente nimmst, die hormonell wirken.
- myNFP sollte nicht verwendet werden, wenn du kein Interesse daran hast, die symptothermale Methode nach Sensiplan-Regelwerk zu erlernen.
- myNFP darf nicht verwendet werden, wenn eine Schwangerschaft zu erhöhten gesundheitlichen Risiken führt.

Mit myNFP starten

1. Du benötigst einen Account für myNFP, den du über die App registrieren kannst.
2. myNFP ist für Anwenderinnen der symptothermalen Methode nach Sensiplan-Regelwerk konzipiert. Ohne Kenntnis der Methode wirst du myNFP nicht richtig nutzen und die Auswertung nicht verstehen können. **Mit der Verwendung von myNFP verpflichtest du dich, 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 benötigst du ein Thermometer mit zwei Nachkommastellen und einer Auflösung von mindestens 0,05°C oder genauer.
4. Du solltest mit der Aufzeichnung der Körpersymptome erst nach Absetzen hormoneller Verhütungsmittel beginnen.
5. Zur Überprüfung der Installation solltest du einen Zyklus erfassen und sich mit den Funktionen der App anhand deiner persönlichen Gegebenheiten vertraut machen. Davon abgesehen ist keine weitere Installation oder Wartung der App nötig.
6. Bei Fragen oder Anregungen nutze 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 Zyklustages 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, kannst du über die Zyklusinfos (siehe nächster Abschnitt) einsehen.
- (3) Zyklustagnummern: Nummer des Zyklustages 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 Zyklustag 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 

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

Wichtig: Wenn du die Auswertung deines Zyklus nicht verstehst oder das Gefühl hast, dass die Auswertung nicht stimmt, solltest du stets die Zyklusinfos aufrufen und die Auswertung nachvollziehen. Der Grund ist fast immer, dass die eingegebenen Daten nach den Methodenregeln nicht auswertbar sind. Du solltest dies als Hinweis darauf verstehen, dein Methodenwissen auszubauen und noch einmal genau in den Sensiplan-Regeln nachzulesen oder eine Sensiplan-Beratung zu machen.

Nicht vergessen: myNFP soll dir nicht das Denken abnehmen, sondern dich darin unterstützen, eine kompetente NFP-Anwenderin zu werden. Du musst in der Lage sein, die Auswertung von myNFP auf Plausibilität zu prüfen.

Einen neuen Zyklus starten

Bei myNFP dreht sich alles um das Zyklusblatt. Es gibt daher keine klassische Kalender-Ansicht. So legst du einen neuen Zyklus an.

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

Anschließend kannst du damit beginnen, Tagesdaten zu erfassen (siehe nächster Abschnitt).

Tagesdaten erfassen

Die Ansicht zum Erfassen der Tagesdaten ermöglicht dir, 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 insbesondere Anfängerinnen möglichst jeden Tag alle auswertungsrelevanten Symptome erfassen sollten.

In der App: Kurve → unten rechts auf das Stiftsymbol

Zyklen

Diese Ansicht zeigt alle Zyklen, die du eingegeben hast, mit einigen wichtigen Infos pro Zyklus (Länge, die 1. höhere Messung und ggf. ob es die **früheste** 1. höhere Messung war). Von hier aus kannst du Zyklen bearbeiten (Zahnradsymbol) 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 pro Zyklus eingestellt werden, wie gemessen wurde und ob in diesem Zyklus ein Kinderwunsch bestand oder nicht.

Außerdem kann ein Zyklus auf manuelle Auswertung umgestellt werden. myNFP wertet diesen Zyklus dann nicht aus, sondern nimmt die Daten zur Auswertung, die du eingibst.

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

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 über sogenannte *Kataloge* simuliert werden. Ein Katalog kann man sich vorstellen wie ein Ordner für Zyklusblätter. Pro Katalog können einige Parameter eingestellt werden, 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 unmittelbar vor Beginn der Aufzeichnungen mit der symptothermalen Methode noch hormonelle Verhütungsmittel verwendet wurden oder nicht (Post-Pill).

Kataloge werden immer als Einheit betrachtet und ausgewertet. Der Auswertungsalgorithmus bezieht ausschließlich die Daten **eines** Katalogs mit ein, niemals die Daten von **anderen** Katalogen. Auf diese Weise ist sehr klar nachvollziehbar, welche Parameter die Auswertung beeinflussen.

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

So kannst du neue Kataloge anlegen oder vorhandene Einstellungen bearbeiten:

In der App: Mehr → Kataloge

Zyklus manuell auswerten

Du kannst 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. Anschließend: Kurve → rechts unten den nun sichtbaren Zahnrad-Button antippen

Allgemeine Informationen

Unterstützte Plattformen und Geräte

myNFP gibt es als App zum Installieren auf modernen Smartphones. Die App erfordert ein Smartphone mit Android 6.0 (oder höher) oder iOS 11.0 (oder höher) und zur Einrichtung des Accounts eine Internetverbindung.

Datenschutz

Die Nutzung von myNFP erfordert einen Account. Deine Daten werden sorgfältig behandelt. Bitte lies dir die Datenschutzhinweise unter mynfp.de/datenschutz durch.

Stilllegung

Wenn du myNFP nicht mehr verwenden willst, deinstalliere die App und lösche deinen Account unter mynfp.de

Falls du deinen Account nicht löschst, 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 schreibe 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 GmbH | Jurastraße 27/1 | D-72072 Tübingen



myNFP ist ein Medizinprodukt der Klasse I entsprechend der Medical Device Regulation (EU-Verordnung 2017/745).