

# BRUKERHÅNDBOK

Prevensjon med Pearly PFC (Personlig FruktbarhetsComputer)  
– enkelt, sikkert, naturlig og helt fri for bivirkninger



Sikker eller ikke?

Du får svaret  
på 60 sekunder!



Pearly®

Pearly er moderne  
prevensjon på sitt  
aller beste!

Mål kroppens morgen-  
temperatur i 40 - 60 sekunder,  
kombinér med nyeste teknologi  
og Pearly gir deg et sikkert svar  
for de neste 24 timene.

 Rødt for nei

 Grønt for ja

Enklere og sikrere kan det ikke bli!



## Innhold

<b>I 10 skritt for å komme i gang</b>	
Når du har gått gjennom disse, behersker du Pearly og er klar til å måle i morgen tidlig .....	4
<b>II Pearly i bruk</b> .....	10
<b>III Brukertips</b> .....	18
<b>IV Hvordan arbeider Pearly?</b> .....	20
<b>V Sikkerhet</b> .....	23
<b>VI Garantibestemmelser</b> .....	25
<b>Index</b> .....	26

**Skulle du stå fast eller ha spørsmål:** Ring oss på 51 68 00 18 eller mail oss på [bruker@pearly.no](mailto:bruker@pearly.no)

I

II

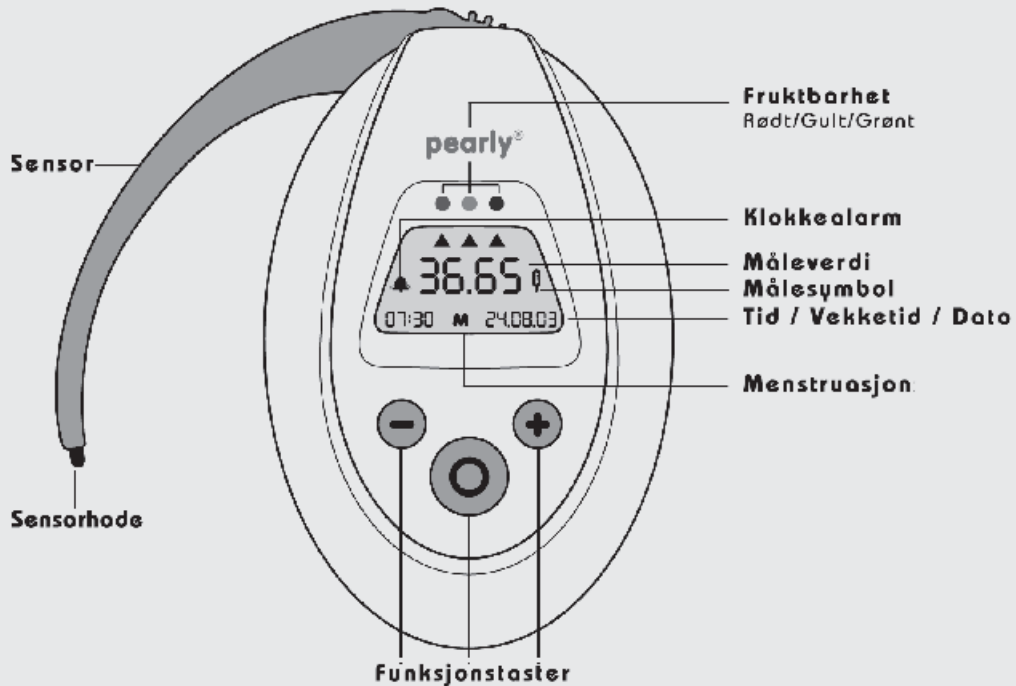
III

IV

V

VI

# 10 skritt for å komme i gang



## 1: Nivåer

Pearly opererer med tre nivåer

- **Avskrudd**
- **Tidsnivå** = klokke og dato
- **Fruktbarhetsnivå** = temperatur og fruktbarhetssymbol

Med et trykk på sirkeltasten går du fra nivå til nivå. Pearly slår seg automatisk av etter 30 sekunder.

## 2: Sjekk tid og dato

Trykk sirkeltasten. Pearly slår seg på. Normalt leveres Pearly med korrekt innstilt tid og dato. Dette kan avvike en time i periodene ved overgang fra/til sommer/vintertid. Trykk sirkeltasten. **For eventuell korrektur:** Følg prosedyre nr. 4, side 12.

## 3: Øvelser med testdata

Pearly leveres med et sett testdata innlagt. Til å begynne med anbefaler vi at du øver litt med disse. Gjennom følgende øvelse blir du fortrolig med symboler, tastebruk m.m. Gjør den gjerne to eller flere ganger.

### a) Trykk sirkeltasten en gang:

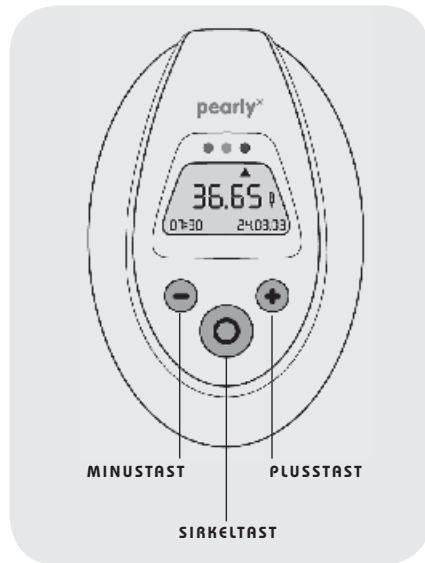
Du skrur på Pearly og kommer til tidsnivået. Klokke vises nede til venstre, dato nede til høyre.

### b) Trykk sirkeltasten en gang til:

Du kommer til fruktbarhetsnivået. Måletemperatur  $36.65^{\circ}\text{C}$  vises alternerende med aktuell syklusdag, 14, dvs. dag 14 regnet fra første dag i menstruasjonen.

### c) Trykk sirkeltasten en gang:

Du kommer tilbake til tidsnivået.



**d) Trykk og hold plusstasten 5 sek:**

Pearly går gjennom en selvtest. Til slutt ser du et termometersymbol som betyr *klar til måling*. **Nå kan du ta en prøve-måling som ikke vil bli lagret.**

**Trykk sirkeltasten.** Termometeret blinker. **Putt sensoren under tungen** ved siden av jekslene og **vent 40 - 60 sek.** Et tonesignal bekrefter at målingen er ferdig.

**Måleverdien vises men blir ikke lagret etter en selvtest. Trykk pluss- og minustastene samtidig og du kommer tilbake til klokken.**

**e) Trykk sirkeltasten en gang:**

Du kommer til **fruktbarhetsnivået**. Måleverdi  $36.65^{\circ}\text{C}$  vises alternerende med syklusdag 14.

**f) Trykk plusstasten en gang:**

Prognose for i morgen.  
Trykk plusstasten gjentatte ganger: Du får prognose = forventet fruktbarhet for opp til seks dager frem i tid. På den dagen pilen blinker under rødt fargesymbol forventes egglosning.

**g) Trykk pluss-og minus samtidig:**

Tilbake til tidsnivå.

**h) Trykk sirkeltasten en gang til fruktbarhetsnivå, deretter minustasten en gang:** Du ser gårsdagens måleverdi sammen med dato.

**Trykk minustasten en gang til:**

Måleverdi fra i forgårs med dato sammen med fruktbarhetssymbol.

**Trykk og hold minustasten inne:**

Du blir hurtig bakover. Du kan lese av opptil nittini dager bakover i tid.

**i) Trykk pluss- og minustastene samtidig:** Tilbake til klokkenivå.

**j) Trykk minustasten en gang:**

Du ser vekketid.

**k) Trykk minustasten en gang til:**

Bjellen = vekkeklokkesymbolet blinker. Trykk plusstasten en gang, og denne lyser konstant: Du har skrudd på vekkeklokken.

**l) Vent ca 30 sek:**

Pearly slår seg automatisk av.

**m) Trykk sirkeltasten:**

Pearly slår på og du er på tidsnivået.

#### 4: Studer bruken av funksjonstastene

**SIRKELTAST:**

- VELGE NIVÅ
- ENDRE INNSTILT VERDI

**PLUSSTAST:**

- BEKREFTE JA
- BLA FREMOVER

**MINUSTAST**

- BEKREFTE NEI
- BLA BAKOVER

#### 5: Still inn ønsket vekketid for i morgen

Følg prosedyre nr 5a, side 13.

#### 6: Aktiver vekkeklokken

Slik aktiveres systemet. Uten aktivering vil du ikke få målt. Følg prosedyre nr 5b, side 13.

#### 7: Registrer tidligere sykklusdata


Hvis du **ikke har brukt hormonell prevensjon** (*p-piller, hormonspiral og lignende*), kan du legge inn datoene for de siste menstruasjonene. Dette er en fordel fordi Pearly ser hvor lange sykler du har og kommer forttere i gang. Følg prosedyre 8b, side 15.


#### 8: Fra i morgen tidlig: Temperaturmåling

Du trenger ikke måle på samme tidspunkt hver dag. Det viktigste er at du måler med en gang du våkner. Når termometersymbolet lyser er Pearly klar til måling.

- Trykk sirkeltasten en gang og legg sensoren under tungen bak ved jekslene.
- Etter **40 - 60 sek høres et tonesignal**. Målingen er **bekreftet registrert**. Ta sensoren ut av munnen og sjekk temperatur. Skulle noe ha gått galt under målingen, vises fortsatt målesymbolet. Da måler du om igjen.

### FRUKTBARHETSnivÅ PIL (▲) PEKER MOT

 RØDT: Fruktbar

 GULT: Lærefase  
Manglende måleverdier  
Hormonubalanse

 GRØNT: Ufruktbar

 PIL BLINKER MOT RØDT:  
Prognose for eggløsning

### MENSTRUASJONSSYMBOL

 M BLINKER: Pearly spør  
om M og denne kan regis-  
treres

 M LYSER KONSTANT:  
M er registrert

## 9: Bekreft eller slett menstruasjonsymbol

Hvis du ikke har lagt inn tidligere M-data, vil Pearly spør om du har menstruasjon: **M** blinker.

- Hvis du har M: Bekreft «ja» med plusstasten
- Hvis du ikke har M: Avkreft «nei» med minustasten.

**NB!** Når du får **M**, så skal denne registreres tre dager etter hverandre.

## 10: Les av dagens fruktbarhetssymbol

Etter måling vil du sammen med temperatur se et fruktbarhetssymbol. Pilen peker mot:

**RØDT:** Fruktbar, dvs. sex er usikkert

**GULT:** Lærefase,  
manglende måleverdier,  
viser også hormonubalanse

**GRØNT:** Ufruktbar, dvs. sex er sikkert

Så enkelt er det 



KLOKKEALARM AKTIVERT



VISER KUN  
VEKKETIDSBPUNKT

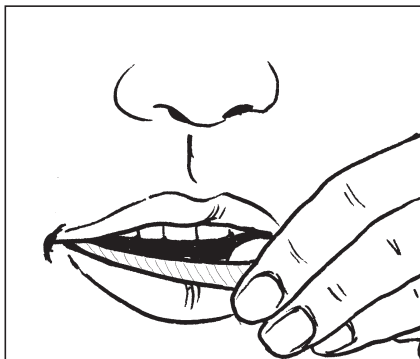


MÅLESYMBOL





Du vekkes av Pearly. Trykk sirkeltasten for å starte målingen. Termometersymbolet blinker.



Putt sensoren under tungen – til høyre eller venstre ved tungebåndet – ved siden av jekslene og vent 40 - 60 sek. Et tonesignal bekrefter at målingen er ferdig.



Les av dagens fruktbarhetssymbol.

**RØDT:**       Fruktbar

**GULT:**        Lærefase  
                  hormonubalanse

**GRØNT:**     Ufruktbar



Pearly  
i bruk



## 1: Tilbake til tidsnivå

For å gå tilbake til tidsnivå/startposisjon:

- trykk pluss- og minustastene samtidig = retur til tidsnivå
- vent 30 sek: Pearly skrur seg av.  
Trykk sirkeltasten, og du er på tidsnivået

## 2: Funksjoner

### SIRKELTASTEN

- Med sirkeltasten velger du tids- eller fruktbarhetsnivå
- Med sirkeltasten velger du også endring av tidsinnstilling.

Tidsinnstilling

- Trykk og hold sirkeltasten i 5 sek. Displayet blinker, og du kan endre tid med pluss- eller minustasten

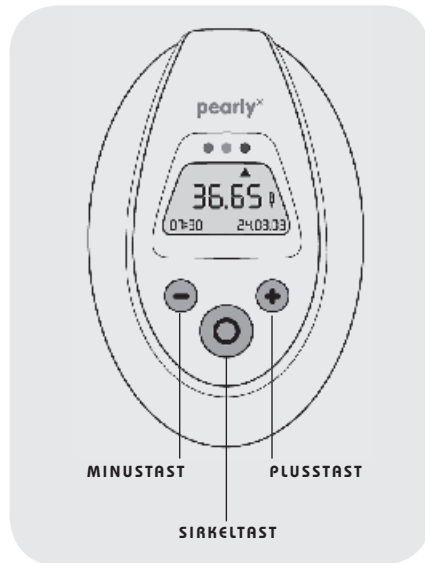
- Avslutte innstilling: Trykk og hold sirkeltasten i 5 sek
- Innstillingen bekreftes ved at blinkingen opphører og et tonesignal høres.

### PLUSSTASTEN

- Med plusstasten sier du «ja» ved registrering eller
- Blar fremover – ett trykk = et skritt frem
- Hold plusstasten inne = bla hurtig fremover

### MINUSTASTEN

- Med minustasten sier du «nei» ved registrering eller
- Blar bakover – ett trykk = et skritt bakover
- Hold minustasten inne = bla hurtig bakover.



**FRUKTBARHETSnivå****RØDT:** Fruktbar**GULT:** Lærefase.  
Manglende måleverdier  
Hormonubalanse**GRØNT:** Ufruktbar**PIL BLINKER MOT RØDT:**  
Prognose for eggløsning**RØDT, GULT OG GRØNT  
SAMTIDIG:** Gravid**3: Fruktbarhetsvisning**Fruktbarhet vises med tre farger.  
Pilen peker mot:**GRØNN** = ufruktbar**GUL** = lære- eller overgangs-  
område, manglende  
måleverdier,  
hormonubalanse**RØD** = fruktbar**Pilen blinker mot rødt:**Prognose som viser dato for kommende egg-  
løsning. Den viser også tidligere  
eggløsninger når du blir bakover.**4: Tidsinnstilling****Fra avslått tilstand: Trykk sirkeltasten  
for å komme til tidsnivå****a) Klokke**

- Trykk og hold sirkeltasten i 5 sek:  
Timetallet blinker  
Korriger dette med pluss-/minustasten
- Trykk kort sirkeltasten selv om du bare  
skal korrigere timetallet:  
Minuttallet blinker:  
Korriger dette med pluss- eller  
minustasten
- Bekreft innstillingen. Trykk og hold  
sirkeltasten 5 sek
- Et tonesignal bekrefter at innstillingen er  
lagret.

**b) Dato:** Du endrer dato ved å stille klokken  
frem eller tilbake over midnatt.

## 5: Vekkeklokken

Før første måling må du før midnatt stille vekkeklokken på ringing.

### a) Innstilling av vekketid

- Fra tidsnivå: Trykk minustasten en gang og vekketid vises
- Trykk og hold sirkeltasten 5 sek: Timetallet blinker. Korrigjer timetallet med pluss- eller minustasten



KLOKKEALARM AKTIVERT



VISER KUN  
VEKKETIDSPUNKT



MÅLESYMBOL

- Trykk kort sirkeltasten selv om du bare skal korrigerer timetallet: Minuttallet blinker
- Korrigjer minuttallet med pluss- eller minustasten
- Avslutt innstillingen: Trykk og hold sirkeltasten 5 sek
- Et tonesignal bekrefter at innstillingen er lagret

### b) Aktivisering av vekkeklokke

- Fra tidsnivå: Trykk minustasten en gang og vekketid vises
- Trykk minustasten og bjellen = vekkesymbolet blinker
  - Aktiver med plusstasten (= ja), deaktivert med minustasten (= nei)

## 6: Måling

### Termometersymbol

Hvis du våkner en morgen og ikke har målesymbol i displayet, kan du stille vekkeklokken frem i tid og så aktivere denne.

Se 5 a) og b), s. 13.

- Pearly vekker deg med et tonesignal.
- Trykk sirkeltasten, og du skrur av vekkeklokken
- Trykk sirkeltasten en gang til for å måle: Termometersymbolet blinker
- Legg sensoren under tungen og lukk munnen
- Målingen tar fra 40 - 60 sek
- Skulle det under selve målingen inntreffe forstyrrelser, f.eks at du flytter sensoren i munnen, forlenges måletiden automatisk.

- Når målingen er ferdig, kvitterer Pearly med et tonesignal.
- Lyser fortsatt termometersymbolet, gikk noe galt under målingen. Mål ganske enkelt om igjen.

## Om basaltemperatur

**Grunnlaget for Pearly er måling av kroppens basaltemperatur.** Du trenger ikke måle på samme tidspunkt hver dag. Basaltemperaturen måler du med en gang du våkner etter en god natts søvn. Da får du målt under samme vilkår hver dag. Står du opp og går, vil musklene begynne å produsere varme og temperaturen kan endres.

## TEMPERATURMÅLING

### a) Måletidsrom

Du kan kun måle en gang i løpet av et døgn. Når temperatursymbolet lyser, er du i måletidsrommet og kan ta temperaturen.

### Måletidsrommet er på seks timer.

- Bruker du vekkeklokken, er dette

a) +/- 3 timer i forhold til innstilt vekketid

b) +/- 3 timer i forhold til gårsdagens måletidspunkt

- Bruker du ikke vekkeklokken, er dette +/- 3 timer i forhold til gårsdagens måletidspunkt.

## 7: Menstruasjonsregistrering – M

Når menstruasjonen kommer, registrerer du denne tre dager etter hverandre. Er menstruasjonen lengre, kan du legge inn også disse dagene, men det er ikke nødvendig. Ved registrering av første

M-dag, begynner Pearly å telle dager i ny syklus. Skulle du ha en unormal kort eller lang syklus, vil den først begynne å telle dager i ny syklus etter 3 - 4 registrerte M-dager.

Hvis du feilaktig har registrert **M** (småblødning, mellomblødning), kan du innen tre dager slette disse. Pearly går da tilbake til gammel syklus.

### P-pillestyrt menstruasjon

Første menstruasjon etter bruk av p-piller lar du være å registrere.

## Måletips

**1. Legg sensoren under tungen** bak til venstre el. høyre for tungebåndene ved de bakerste jekslene og lukk munnen. Prøv å holde sensoren helt i ro under målingen og mål helst på samme sted hver gang. Dette blir etter hvert en vane.

**2. Regelmessige målinger**, spesielt i begynnelsen, er viktig for at Pearly fort skal bli kjønt med din personlige syklus. Å måle 2 - 3 dager før og etter egglosning er veldig viktig. Pearly får da med temperaturstigningen og vil korrekt gi grønt lys når egglosningen er bekreftet.

### a) M-aktivering

Skulle du få M tidligere eller mye senere enn ventet, kan du aktivere M manuelt.

Fra fruktbarhetsnivå:

- Trykk og hold sirkeltasten i 5 sek: M blinker
- Bekreft med plusstasten, og M lyser konstant.

### b) Ved oppstart eller etter avbrudd: Registrering av tidligere M

Ved første gangs oppstart og etter kortere eller lengre avbrudd legger du med fordel inn dine M-data. Dette er mulig opp til 99 dager bakover i tid.

For hver syklus er det tilstrekkelig å registrere første M-dag. Pearly legger automatisk til de neste to.

### Fra tidsnivå:

- Trykk sirkeltasten en gang og du kommer til fruktbarhetsnivået.
- Bla tilbake med minustasten til datoen for første dag i menstruasjonen.
- Trykk og hold sirkeltasen ca 5 sek: M blinker. Bekreft «ja» med plusstasten
- Bla frem ca en måned til neste første M-dag
- Trykk og hold sirkeltasten ca 5 sek: M blinker. Bekreft «ja» med plusstasten
- Osv.

### c) Første syklus – og du har ikke lagt inn tidligere menstruasjoner

Etter måling spør Pearly etter menstruasjon hver dag ved at M blinker. Hvis du har M, trykker du plusstasten for «ja» og M lyser konstant. Har du ikke M, trykker du minustasten for «nei» og M forsvinner fra displayet. Et tonesignal bekrefter det som ble gjort.

#### d) Når du har lagt inn tidligere menstruasjoner

To dager før forventet menstruasjon spør Pearly etter denne ved å blinke M. Har du M så kvitter med pluss, i motsatt fall trykker du minus for «nei».

Dersom menstruasjon kommer før M-tegnet blinker på displayet, må du aktivere M, se pkt. 7a side 15. Skulle M bli forsinket så avkrefte med minus til den kommer.

#### MENSTRUASJONSSYMBOL

**M** M BLINKER: Pearly spør om M og denne kan registreres

**M** M LYSER KONSTANT: M er registrert

#### e) Etterregistrering av M

Skulle du ha hoppet over M-registrering som følge av sykdom, reiser eller lignende, kan du etterregistrere denne.

Dette må gjøres før du igjen måler.

Bla tilbake til ønsket dato og etterregistrer. Følg 7b, side 15.

Hvis du glemmer å etterregistrere før du igjen begynner å måle, registrerer du neste M som normalt og går i endobbelsyklus.

#### f) M-sletting ved feilregistrering

Skulle du feilaktig ha registrert M, kan denne korrigeres opp til tre menstruasjonsdager bakover.

#### Fra temperaturnivå:

- Bla tilbake med minustasten til den aktuelle dagen

- Trykk og hold sirkeltasten ca. 5 sek: M blinker. Trykk minustasten for «nei» og M forsvinner fra displayet.

## 8: Eggløsning

Dagen etter eggløsning stiger temperaturen og holder seg høy frem til neste menstruasjon. Etter to til tre dager med høy temperatur vil Pearly gå over på grønt (se s. 27).

Pearly viser forventet eggløsning: Pil blinker på rødt inntil seks dager før.

**Når du så registrerer en ny menstruasjon og blir tilbake i syklusen, vil du kunne se at pil blinker på rødt den dagen eggløsning var.**



## 9: Monofaser

Fra tid til annen skjer det at kvinner har en syklus uten eggløsning. Dette kalles en monofase. Følgen er at temperaturen ikke stiger. Dette er igjen ensbetydende med at Pearly fortsetter å gi rødt lys. Skjer dette en og annen gang, kan du overse det. Skjer det stadig, anbefaler vi som førte skritt at du får laget en syklusutskrift. Se 12, side 17.

## 10: Graviditetspåvisning

Graviditet bekreftes ved at piler peker mot alle tre fruktbarhetssymboler rødt-gult-grønt samtidig. Graviditet vises normalt 18 - 20 dager etter unnfangelse hvis temperaturen forblir høy og M uteblir.

## 11: Batteri

Batteriets livstid er 2 - 3 år.  
Når displayet viser  
BA:09 Batteriet bør skiftes snarest.  
BA:01 Batteriet er tomt  
(men ingen data er tapt)

**For å fjerne BA-melding fra displayet:**  
Trykk pluss- og minustasten samtidig.

**For å få det skiftet.** Send din PFC til importør og serviceansvarlig:

**PFC Nordic as, PB 103, 4302 SANDNES**

NB! Data går tapt dersom du skifter batteriet selv.

## 12: Data-/syklusutskrift

De siste 99 dager kan til enhver tid skrives ut. Send Pearly i boblekonvolutt som A-post på tredje M dag til **PFC Nordic as, PB 103, 4302 SANDNES**

## 13: Sletting av måledata

Måledata kan slettes fullstendig

- Trykk og hold plusstasten 5 sek: Selvtesten begynner
- Under selvtesten trykkes pluss-, minus- og sirkeltasten samtidig i 5 sek: I displayet vises L-:09
- «Tell ned» ved å trykke minustasten til L-:00 vises i displayet.

Alle data slettes nå og bekreftes med et tonesignal. I displayet vises igjen testdata som da din PFC var ny.



# Brukertips

- **TA TEMPERATUREN STRAKS**

etter at du har våknet, før du foretar deg noe som helst. Måleverdien blir da minst mulig påvirket av aktivitet og betingelsene blir de samme hver dag. Du trenger ikke måle til samme tid hver dag.

- **PRØV Å FÅ MÅLT HVER DAG**

Spesielt i begynnelsen er dette viktig for at Pearly fort skal bli kjent med din personlige syklus. Å måle dagen før og etter egglosning er veldig viktig. Pearly får da med temperaturstigningen og vil korrekt gi grønt lys et par dager etter. Tidligere egglosninger: Fra fruktbarhetsnivå blar du bakover med minustasten. Pilen blinker mot rødt på datoen med tidligere egglosninger. Du kan bla inntil 99 dager bakover i tid.

- **AMMING**

Etter en fødsel er det vanlig at syklusene er ustabile til man slutter å amme. Hvis du bruker Pearly, må du regne med flere røde dager enn normalt i denne tiden. Vi anbefaler at du begynner å bruke Pearly når syklusen har stabilisert seg.

- **VED FEBER OVER 37,8<sup>0</sup>C,**

lyser det en F i displayet. Slike målinger tas ikke med i analysen. Generelt anbefaler vi at du hopper over målingene de dagene du har feber.

- **REISER OG TIDSSONER**

Ved reiser til andre tidssoner kan du justere tid og dato til lokal tid. Avhengig av når på døgnet du reiser og om du reiser øst-vest eller vest-øst, må du la målingen utgå, men fortsetter deretter som vanlig.  
*Justering av tid og dato, se 4, s. 12.*

**• MYE RØDT**

**Nettopp sluttet med p-piller:** Det kan ta noen måneder før p-pillehormonene er ute av kroppen. Dette kan føre til mer rødt enn normalt til syklusen har stabilisert seg.

**Det viktigste er å få målt rundt egg-løsningen:** Dersom PFCen ikke får med seg temperaturstigningen (se s. 27) vil det av sikkerhetsgrunner gi flere røde dager.

**Ubalanse i hormonene** fører til unormale svingninger i temperaturene og vil av sikkerhetsmessige årsaker gi mer rødt enn normalt. Ta kontakt med oss for å få en utskrift som vil gi svar på om dette er tilfelle.

**Angrepillen** gir kroppen en stor dose hormoner. Hvis du tar angrepillen og menstruasjonen deretter kommer unormalt tid-

lig, lar du være å registrere denne. Hvis en svært kort syklus blir registrert, vil dette føre til unormalt mange røde dager i senere sykler.

**• SKIFTARBEID**

Hvis du våkner og ikke har målesymbol i displayet: Still vekkeklokken frem i tid og aktiver denne. Se 5 a) og b), s. 13.

**Før du går på nattskift:** Før midnatt stiller og aktiverer du vekkeklokken til ønsket tidspunkt neste dag, for eksempel kl 14:00. Du vil da kunne måle fra kl 11 - 17.

**• OPPSTART ETTER AVBRUDD**

Tid, dato og år løper videre så lenge det er strøm i batteriet. Måletidsrommet frigis når det ikke måles og må igjen aktiveres gjennom

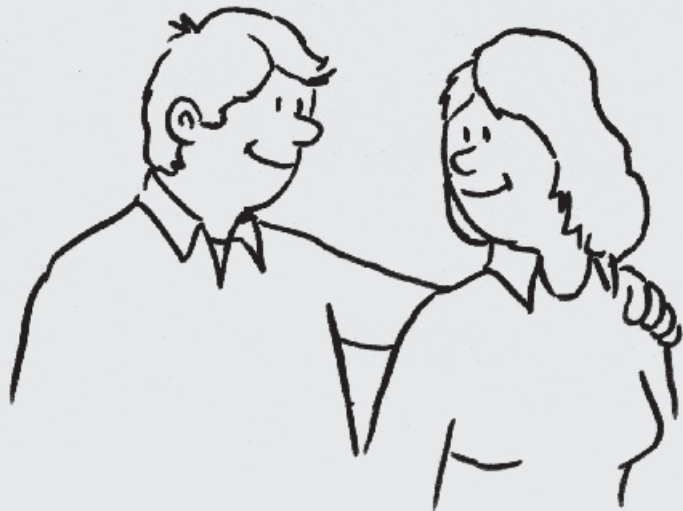
vekkeklokken. Selv om batteriet går tomt og må skiftes, forblir alle data lagret.

**• RENGJØRING AV SENSOR**

For vasking anbefales lunkent vann. Unngå bruk av rødsprit og kjemiske midler.



Hvordan  
arbejder  
Pearly?



## Sikkerhet er første bud, og Pearly trenger derfor en innkjøringsperiode

Pearly benytter et såkalt selvlærende program. Den har med seg en stor mengde data, dvs. fortettet kunnskap om kvinnelige sykler, typiske temperaturforløp m.m.

Når den står ovenfor en ny bruker er det alltid to spørsmål som melder seg:

- a) **Hvor i syklusen har den nye brukeren sin egglosning og**
- b) **er hennes egglosning stabil?**

Dette varierer fra kvinne til kvinne, men hos den enkelte er det oftest i system. Bli derfor med på Pearlys egen fortelling.

For å gjøre det enkelt begynner målingene i eksemplet på første menstruasjonsdag: (Egglosning = EL)

**«Nå fikk jeg registrert noen tidligere menstruasjoner og vet hvor lange sykler hun har. Dette ser normalt ut. Første dag er målt, temperaturen er typisk lav og M er registrert. I så måte er det ingen fare på ferde, og jeg gir grønt lys. I første syklus antar jeg det verste kan skje, nemlig EL på dag 11. Siden sædcellene kan gjøre jobben i 5 døgn, må jeg derfor gi rødt fra dag 6».** La oss så anta at første EL kom på dag 16 som ikke er uvanlig i en 28-dagers syklus.

Et par dager etterpå gir Pearly grønt lys som vedvarer ut syklusen. I syklus nr 2 tenker Pearly: **«Hun hadde en typisk EL i første syklus, men jeg vil gjerne se dette**

**en gang til for å være sikker på ikke å gjøre en feil. Sannsynligheten for at resultatet i første syklus er feil er tross alt ca 10%»** Følgelig er det strengt tatt også for mange røde dager i andre syklus. La oss anta at EL igjen er på dag 16. Pearly tenker da når den begynner på 3 syklus: **«De to foregående var mønstergyldige, mye taler for en fin og stabil syklus. Jeg antar derfor at EL er på dag 12 og legger følgelig derfor på en eller to grønne dager før EL.»** La oss anta at EL kom på dag 15. Pearly finner da ut om hun kan gi enda en eller to grønne dager.

**Vi lærer følgende:** Pearly har over noen måneder optimert antall grønne dager før EL uten at det går på sikkerheten løs. Tidsrommet kan forekomme langt, men det er først over 3 - 5 sykler man kan få et overblikk over eventuelle variasjoner. Det er

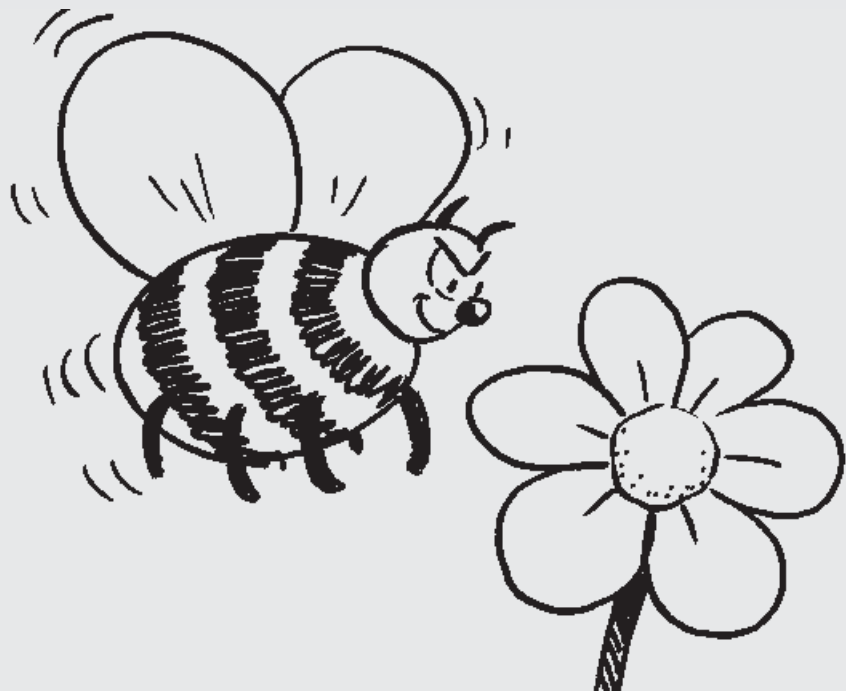
nemlig slik at hvis sykluslengde varierer, så varierer også egglosningen. La oss anta et litt annet forløp under innkjøringen, Pearly er i begynnelsen av 4. syklus: **«Hun hadde EL på dag 16 - 16 - 14 og dette kan bety noe. Jeg antar fortsatt at EL er på dag 12, en eller to sykler til, for å være sikker på at det ikke kommer en EL enda tidligere. Skulle de neste to være på dag 15, 16 eller senere, antar jeg at 14 var en engangsaffære. Helt sikker kan jeg ikke være, så jeg tar i nærmeste fremtid fallhøyde for dag 14.»**

Etter EL: Temperaturen stiger dagen etter – for detaljer: Se *medisinske grunnlag* side 27. Pearly tenker: **«Temperaturen har steget, og dagen er riktig. Men egget kan ennå**

**befruktes, følgelig må jeg gi rødt. Andre dag må også være rødt, jeg må være sikker på at det virkelig var temperaturstigning – og ikke en tilfeldig høy verdi. Tredje dag med høy temperatur burde jeg kunne gi grønt lys. Det gjør jeg hvis jeg er sikker. Sikker er jeg når temperaturen er høy og denne observasjonen stemmer med en del andre faktorer. Er jeg usikker, legger jeg inn en gul overgangsdag. Dette gjør jeg hvis det har vært variasjoner i temperaturstigninger og dager, og disse ikke tillater et entydig utsagn.»**

Dette er en kort, og enkel beskrivelse av det som foregår. I virkelighet er det mye mer som ligger bak og vi kunne skrive en bok om alle

de spesialtilfeller vi gjennom årene har sett på syklusutskifter – og som bekrefter at programmene takler de vanskeligste tilfeller. Skulle det f.eks komme en temperaturstigning på dag 14 - 15 hvor bruker normalt har hatt EL på dag 16, vil Pearly ikke med en gang ta dette for god fisk, men vente – og fortsatt anta at EL er på dag 16. Når syklusen er over, vil man se om EL var på dag 12 eller 16 basert på høyfasens lengde. Røde dager vil automatisk bli justert i følgende syklus.



Sikkerhet

## PFC er sikker og du har full kontroll

- Sikre dager før eggøsning = grønt
- Fruktbare dager = RØDT
- Sikre dager etter eggøsning = grønt

Er du i de sikre dagene før eller etter eggøsning, så vet du det. En tilfeldig temperaturstigning betyr ingen ting. Er du i de fruktbare dagene, er forsiktighet påkrevd. PFCen teller dagene for deg - du vet alltid hvor du er i syklusen. Prognosen for de neste 6 dagene forteller deg når du går fra grønt til rødt og til grønt igjen. Vi hører ofte at folk tviler på at temperatur er nøyaktig som metode. De tenker i all hovedsak på den tradisjonelle temperaturmetoden. Bruker du en PFC blir dette annerledes. Den fører journal hver dag, kartlegger syklusen og vet i ditt tilfelle hva som er normalt.

**DEN HØYE SIKKERHETEN PÅ 99.3% ER MEDISINSK DOKUMENTERT.**

## En siste kommentar til temaet sikkerhet

I blant kommer det artikler i dagspressen om at sikre perioder er «tull». Vi har fulgt denne debatten de siste årene og har to innvendinger:

- Når prevensjonsmidler testes innen medisinsk forskning, velges en stikkprøve på 5 - 600 kvinner som observeres over ca 2 år, dvs. stikkprøven omfatter 10 - 12.000 sykler.** Antall graviditeter noteres og sammenholdes med definisjonen, Pearl indeks. Denne sier at hvis 100 kvinner bruker et prevensjonsmiddel i ett år (= 100 x 12 = 1200 sykler) og én blir gravid, så er måltallet eller indeksen 1, dvs. 1:1.200. Blir to gravide, er den 2 osv. **Pearly's «storesøstre», sykluscomputerne Ladycomp og Babycomp har dokumentert Pearl indeks på 0.7 - og Pearly bruker samme grunnprogram.** Til sammenligning har p-piller en Pearl indeks på 0.3 - 1, kondom 2 - 5, avhengig av type og merke.
- I de fleste «sensasjonelle» rapporter er stikkprøvene fra 50 - 300 sykler som i seg selv er for lite – og i flere tilfeller har forskningsmotivene vært noe annet.** Dette er angitt i hovedkildene, men det er ikke alltid pressen sjekker slike detaljer.



## Importørens utvidede garanti

Vi overtar all service og reparasjon som faller under produsentens garantibestemmelser.

Feil og mangler meldes oss snarest direkte pr telefon, e-mail, faks eller brev.

Dersom PFC-en ikke er kjøpt direkte fra oss, oppgis selgers navn og kopi av faktura stilles etter vårt ønske til disposisjon.

BuenaVentura AS hefter heller ikke under noen omstendigheter for andre og videre krav, for tap, skade og kostnader som følge av feil, eller for enhver form for følgeskader.

**BuenaVentura AS**



**Sigurd J. Øglænd**  
Adm. Dir.

## Produsentens garanti

Pearly produseres av førsteklasses, moderne materialer med høy nøyaktighet etter strenge kvalitetskrav. Hver eneste utlevert PFC er kontrollert og testet.

- 1) Følgelig garanterer vi sluttbrukeren at Pearly under garantitiden forblir fri for material- og fabrikkfeil.
- 2) Garantitiden løper fra den dag Pearly ble solgt sluttbrukeren og er to år.
- 3) Under garantitiden forplikter vi oss etter eget valg og uten kostnader for sluttbruker til å reparere eller erstatte den defekte PFC-ens respektive del – eller å refundere kjøpesummen. Andre og videre krav – spesielt for tap og skade, inklusive skade som følge av feil eller andre følgeskader er utelukket. Indirekte skader og forbruksdeler (f.eks.batteri) faller ikke under garantien.
- 4) Garantikrav består kun når sluttbruker informerer oss skriftlig om feil umiddelbart og senest 14 dager etter at disse er oppdaget, og også innestår for at PFC-en ikke ble brukt etter at feil ble oppdaget. PFC-en sendes oss sammen med kjøpsnota/faktura og utfylt garantikort franko og forsikret.
- 5) Garantien omfatter ikke skader eller feil som oppstår pga uforsiktig eller hardhendt bruk, spesielt nevnes åpning av PFC-en, skade av testetiketten, eller ytre påvirkning.

Valley Electronics GmbH

**Dr. Hubertus Rechberg (sign.)**  
Geschäftsführer

<i>Amming</i> .....	side 19	<i>Måling</i> .....	side 14 og 15
<i>Angrepillen</i> .....	side 19	<i>Oppstart etter avbrudd</i> .....	side 19
<i>Basaltemperatur</i> .....	side 14	<i>Plusstasten</i> .....	side 11
<i>Batteribytte</i> .....	side 17	<i>P-piller</i> .....	side 19
<i>Brukertips</i> .....	side 19	<i>Reiser til andre tidssoner</i> .....	side 19
<i>Eggløsning</i> .....	side 12 og 19	<i>Sirkeltasten</i> .....	side 11
<i>Feber</i> .....	side 18	<i>Skiftarbeid</i> .....	side 19
<i>Fruktbarhetsvisning</i> .....	side 12	<i>Sletting av måledata</i> .....	side 17
<i>Graviditet</i> .....	side 17	<i>Syklusutskrift</i> .....	side 17
<i>Menstruasjonsregistrering</i> .....	side 15 og 16	<i>Temperatur</i> .....	side 13 og 14
<i>Minustasten</i> .....	side 11	<i>Termometersymbol</i> .....	side 6
<i>Monofaser</i> .....	side 17	<i>Tidsinnstilling</i> .....	side 12
<i>Mye rødt</i> .....	side 19	<i>Vekkeklokken</i> .....	side 13



PFC Nordic as  
Pb 103, 4302 Sandnes



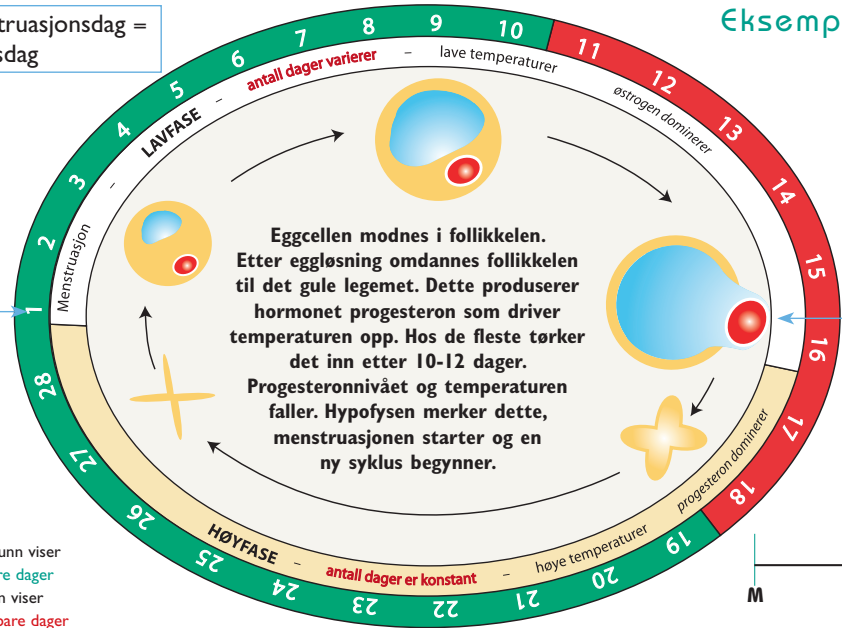
Tlf. 51 68 00 16  
Fax: 51 68 00 17



bruker@pearly.no  
www.pearly.no

# Eksempel på en 28 dagers syklus

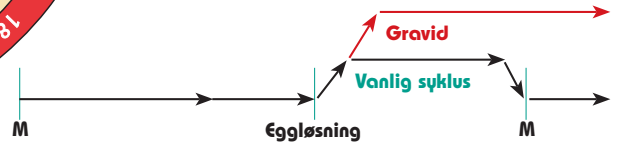
I. menstruasjonsdag =  
I. syklusdag



**Eggløsning**  
Temperaturen stiger dagen etter

Grønn bakgrunn viser grønne = sikre dager  
Rød bakgrunn viser røde = fruktbare dager

## Temperaturforløp



# BRUKERHÅNDBOK

Prevensjon med Pearly PFC (Personlig FruktbarhetsComputer)  
– enkelt, sikkert, naturlig og helt fri for bivirkninger



Importerer og  
markedsføres av



# Pearly®