



BRUKERHÅNDBOK

*PEARLY®
TIL Å BLI GLAD I*

Vi gratulerer deg med din nye pearly® som vi håper du vil få glede av i mange år.

For din egen sikkerhet anbefaler vi deg å gå gjennom brukerhåndboken. Bruk innholdsfortegnelsen på neste side eller stikkordregisteret bak til å finne det du leter etter. Skulle du allikevel stå fast, så ta kontakt med kundeservice hos PFC Nordic - BuenaVentura as

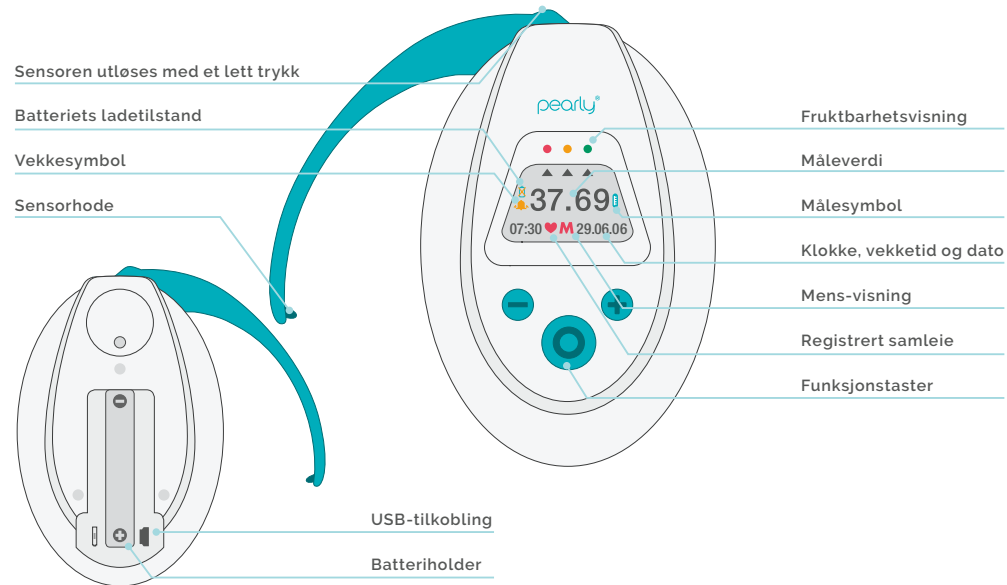
1. Det viktigste først	06	7. Måletidsrom		11. Fruktbarketsvisning		13. Teknikk og Avfallshåndtering	
2. Grunnleggende begreper	07	Frigi måletidsrommet	14	Kartlegging av syklus, "innkjøring"	20	Instrument / Batteri	25
3. Betjeningsnivåer	08	Endring av måletidsrommet	14	Prognose, visning av forventet fruktbarhet	21	Ingen tap av data	25
4. Funksjonstaster		8. Temperaturmåling		Visning av tilbakeliggende fruktbarhet	21	Avfall	25
Sirkeltasten, Pluss-tasten, Minus-tasten.....	10	Generelt om måling	15	12. Videre informasjon		14. Pleie – Vedlikehold – Sikkerhet	
Tilbake til startposisjon	10	Måletips	15	Syklusutskrift	22	Rengjøring - synlig skitt	26
Hurtig-blaing	10	Måle	15	Analyse av syklusdata	22	Pleie og vedlikehold	26
5. Oppstart		Forstyrrelser under måling	16	Bluetooth	22	Forventet levetid.....	26
Sette i batteriet	11	Måleavbrudd	16	Innstilling av klokke og dato	22	Sikkerhetskhenvisninger	26
Klokke og dato	11	Målesymbolet lyser ikke	16	Feber	23	15. Formålsbestemmelse	27
Stille inn vekketidspunkt	11	Når du ikke bør måle	16	Sletting av måledata	23	16. Feilmeldinger, service og hjelp	28
Aktivere vekkeklokke	11	9. Mensregistrering		Utelatte målinger	23	Stikkordregister	29
Registrere tidligere Menstruasjoner	12	Mens-registrering ved oppstart eller etter		Mini USB kabel	23		
Måling neste morgen	12	lengre tids avbrudd	17	Monofaser/sykler uten eggøsning	23		
Lese av dagens fruktbarhet	12	Mens-registrering når du har tatt		Oppstart etter bruk av hormonell			
Ved M(ens) - registrering av denne	12	pearly®i bruk	17	prevensjon	23		
6. Skru på. Selvtest og Testmåling		Korrigerering av «M»	17	Reiser til andre tidssoner	23		
Skru på pearly®	13	Aktivering av «M»	18	Skiftarbeide	23		
Automatisk hvilemodus	13	Tilbakevirkende Mens-registrering	18	Graviditetspåvisning	24		
Retur til klokke = startposisjon	13	10. Samleie-registrering	19	Sommer- og vintertid	24		
Selvtest og Testmåling	13			Forhøyede temperaturer, sykdom	24		
Serienummer og Softwareversjon	13			Oppstart etter målepauser	24		
				Oppstart etter svangerskap	24		

1. DET VIKTIGSTE FØRST

Ved oppstart går pearlys program ut fra et "worst case" scenario og antar at eggøsning kommer på dag 10 i syklusen. Siden sædcellene kan "gjøre jobben" i 5 døgn, gis det i første og andre syklus rødt fra dag 5. Ved sykluslengde på f.eks. 28 dager, pleier eggøsning å være rundt dag 16. Du ser i eksemplet at det her gis 6 for mange røde dager til å begynne med. Når pearly® har funnet og "protokollert" noen eggøsninger, kartlegges syklusen og antall grønne dager i begynnelsen av en syklus økes så langt det går i forhold til tidligst observerte eggøsning minus 5 dager. **Regelmessige målinger de første 4-6 månedene er derfor viktig.** Har du spørsmål rundt dette, tar du usjenert kontakt med PFC Nordic pr telefon eller mail.

- Før oppstart med pearly® må du ha sluttet med hormonell prevensjon. Pearlys program finner eggøsningen - mens hormonell prevensjon forhindrer denne.
- Hormonspirale må tas ut før oppstart. Bruker du kobberspirale, er dette ikke tvingende nødvendig, men anbefales.
- Du kan starte når som helst i syklusen.
- Ta Tempen rett etter du våkner og før du står opp, dvs før du starter noen form for aktivitet. Oppvåkningstemperatur - Basaltemperatur - eller kroppens grunntemperatur.
- Har du ikke brukt hormonell prevensjon og har dato(er) for tidligere M(enstruasjoner), legg disse inn før oppstart, se kapittel 9.
- For å kunne måle første gang, MÅ vekkeklokken aktiveres.
- Hopper du over en måling, må vekkeklokken aktiveres for neste dag.

2. GRUNNBEGREPER



3. FUNKSJONS-NIVÅER

Tids-nivå

Pearly er koblet ut
● kort trykk - aktiverer displayet

Vekkeklokke
av/på

Vekketidspunkt
07:30
Innstilling av vekketid
5 sek.
Timer
kort trykk
min.
5 sek.

Klokke
13:46
Tidsinnstilling
5 sek.
Timer
kort trykk
min.
kort trykk

Serienummer / Testmåling
5 sek.
0100
Software og serienummer
kort trykk
Testmåling

Dato
24.10.14
Innstilling av dato
5 sek.

● Kort trykk for å gå til fruktbarhets-nivået.

Trykk samtidig = "esc", dvs. = tilbake til klokke/dato

Fruktbarhets-nivå

Bakover
36.63
Visning opp til 99 dager bakover i tid

Måleverdi, fruktbarhet og syklusdag
36.65 .14
5 sek.
Avkreft M
Bekreft M
kort trykk
Avkreft samleie
Bekreft samleie

Prognose
.
Forventning for de neste 6 dagene

Bluetooth

● kort trykk

PÅ / initialisert
bLUE → InI

Dataoverføring
cOnnEc → 54nc

Bluetooth ennå ikke aktivert
Se detaljer på s. 22

Når Pearly har funnet et partner-instrument er den parret

Data-synkronisering kan begynne

4. FUNKSJONSTASTER

Sirkeltasten, "Enter"

- Med sirkeltasten bytter du mellom nivåene Tid, Fruktbarhet og Bluetooth.
- Med sirkeltasten aktiverer du endringer.
- For innstillingsmodus: Trykk og hold sirkeltasten 5 sek.
- Det som skal stilles blinker. Still frem med pluss- og tilbake med minus-tasten.
- Lagring: Trykk og hold sirkeltasten 5 sek.
- Ny verdi lyser konstant og et tonesignal bekrefter lagring av ny verdi.

Plusstasten

- Bekreft JA, eller bla frem i klokke eller kalender.
- Et trykk = et skritt frem. Trykk og hold for å bla hurtig.

Minustasten

- Bekreft NEI eller bla tilbake i klokke eller kalender.
- Et trykk = et skritt tilbake. Trykk og hold for å bla hurtig.



Tilbake til startposisjon = klokke og dato

- Trykk pluss og minus samtidig og slipp og du går tilbake til startposisjon. Denne kommandoen er også veldig praktisk hvis du er "på villspor" - som "esc" på et tastatur.

Bla hurtig

- Du blar hurtig frem ved å trykke og holde plusstasten respektive tilbake med minus-tasten.

5. OPPSTART

1. Sett i batteriet

2. Still inn klokke og dato

3. Still inn vekketid

4. Aktiver vekkeklokke

1. Sett i batteriet

Skyv ut dekslet på baksiden og sett i batteriet. Detaljer over batteritype, se s. 25

2. Still inn klokke og dato

Still inn dagens dato og tid, se s. 22

3. Innstilling av vekketid

Du stiller først timer og så minutter.

Fra startposisjon - klokke og dato:

- Trykk minus og du ser vekketidspunkt.
- Trykk og hold sirkeltasten 5 sek.
- Time-tallet blinker.
- Korriger med pluss eller minus til ønsket time.
- Trykk og slipp sirkeltasten.
- Minutt-tallet blinker.
- Korriger med pluss eller minus til ønsket minutt.
- Bekreft ved å trykke og holde sirkeltasten.
- Et tonesignal bekrefter lagring av ny verdi.

5. Ev. registrering av tidligere M-datoer

6. Måling neste dag / i morgen

7. Les av fruktbarhet

8. Ved M(ens), registrering av denne

4. Aktivering av vekkeklokke

Fra startposisjon - klokke og dato.

- Trykk minus for å gå til vekketidspunkt.
- Trykk minus en gang til og vekkesymbolet blinker.
- Aktiver vekkeklokken med pluss, skru av med minus. Gå retur til startposisjon / klokke og dato, og vet at vekkeklokken er aktivert.
- På din aller første måledag, må du bruke vekkeklokken for å få AKTIVERT SYSTEMET. I fortsettelsen kan du velge å bruke pearly® MED eller UTEN vekkeklokke. Se mer s. 14.
- Hopper du over en måling, må vekkeklokken igjen aktiveres

Synes du lyden i vekkeklokken er for svak, så vipp ut sensoren før du legger deg til å sove.

NB - NB: Når du får pearly, er den ladet med testdata. Disse forsvinner med en gang du måler. For å vise deg symboler og funksjoner, gjør følgende:

- Trykk pearly® på med sirkeltasten. Du ser klokkeslett og dato
- Trykk sirkeltasten 1 x og du ser temp 36,65 som alternerer med 14 og pil mot rødt. Dagens temp var 36,65, det er dag 14 i syklusen (telt fra første M-dag) og det er gult
- Trykk minus og du ser gårsdagens temp og fruktbarhet osv
- Trykk minus til minus dag 7. Alle pilene peker oppover - Gravid.
- Trykk pluss og minus samtidig og slipp - retur til klokken
- Trykk sirkeltasten 1 x til dagens temp
- Trykk pluss og du ser forventning for i morgen; M(ens) og grønt
- Trykk pluss noen ganger og du ser prognose for hver av de neste dagene
- På dag "pluss 06" ser du at rødt blinker = neste forventede egglosning
- Retur til klokke: Trykk pluss og minus samtidig og slipp.

6. AKTIVERING, SELVTEST OG TESTMÅLING

5. Registrering av tidligere M-data

Har du ikke brukt hormonell prevensjon og har skrevet opp datoer for tidligere M(ens), legger du disse inn for måling. Har du ikke datoene, husker du kanskje den siste som du da legger inn:

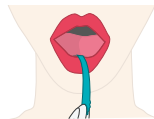
- Trykk pearly® på med sirkeltasten og trykk denne 1 x til "36,65".
 - Trykk og hold minustasten og bla hurtig bakover til første dag i den M som er lengst tilbake i tid, maks 99 dager tilbake i tid.
 - Trykk og hold sirkeltasten til M blinker, bekreft JA med pluss, og 3 M-dager registreres automatisk.
 - Bla frem til neste M med pluss og gjenta osv. Skulle du "bomme" og legger inn M på feil dag, så trykk og hold sirkeltasten til M blinker, bekreft NEI med minus.
- Har du senere hatt en målepause hvor også M kom, legger du denne inn på samme måte før du måler igjen.

Har du ikke M-data, så begynn å mål.

Se infobokser til høyre.

6. Første temp-måling i morgen

I morgen - og også i fortssettelsen: Når du ser målesymbolet i displayet er pearly® klar til måling. Trykk sirkeltasten og det blinker. Legg sensoren under tungen ved 6-årsjekselen, lukk munnen og vent til tonesignalet bekrefter lagring av dagens temp. Du har nå målt basal-temperaturen eller kroppens grunnntemperatur som er tempen rett etter du våkner, altså før du blir aktiv. Alt om måling finner du på s. 15.



Du kan alltid måle +/- 3 timer i forhold til innstilt vekketid. Du kan videre måle +/- 3 timer i forhold til måletidspunktet dagen før..

7. Les av fruktbarhet

pearly® viser fruktbarhet etter måling med pil mot:
rød = fruktbar
grønn = ikke fruktbar / "sikker"
gul = overgangsområde eller datagrunnlag for svakt for rødt eller grønt
pil blinker mot rødt:
Forventet egglosnings-dag

8. Legg inn M når du har mensesen

Når M forventes, spør pearly® etter M ved at M blinker:
- Når du har M, bekreft JA med pluss.
- Har du ikke M, bekreft NEI med minus.
- **Legg alltid inn minst de 3 første M-dagene, gjerne alle**
- **Skulle du få M uten at pearly® spør - så trykk og hold sirkeltasten til M blinker og bekreft JA med pluss.**

Legger du ikke inn M før første måling, vil pearly® gi gult og spørre etter M, da den ikke vet hvor i syklusen du er. Kommer det en eggløsning og så en kvalifisert tempstigning, vil den gå på grønt, ellers gi gult frem til M.

Når du får pearly®, er den ladet med eksempldata. Disse forsvinner automatisk når du legger inn tidligere M-datoer eller etter første måling. Sletter du måledata, vises eksempldata igjen. Se kapittel 5 for beskrivelse av disse.

Skru på pearly®

Trykk en taste, fortrinnsvis sirkeltasten.

Automatisk utkobling og automatisk retur til klokke og dato

- pearly® går automatisk i sparestilling etter 30 sek. uten aktivitet.
- Trykk pluss og minus samtidig og slipp, og pearly® går automatisk tilbake til startposisjon = klokke og dato.

Fra startposisjon = klokke og dato

- Trykk og hold pluss-tasten 5 sek.

Serienummer og software-versjon

- I 5 sek. ser du pearly®s serienummer nede til høyre og softwareversjon i store tall.

Selvtest

- Trykkes ingen taster etter serienummer og softwareversjon vises, begynner selvtesten og alle tall og symboler vises etter hverandre og forsvinner deretter.

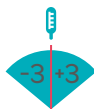
Testmåling

- Når du ser serienummer eller mens selvtesten går, trykk og slipp sirkeltasten for å starte en testmåling. Test-måle-resultatet lagres ikke.

Avbrudd - Retur

- Avbryt ved å trykke og slippe pluss og minus samtidig - og du går retur til startposisjon = klokke og dato.

7. MÅLETIDSROM



MÅLETIDSROM

pearly® overvåker automatisk et måletidsrom på 6 timer. Du kan alltid måle

- +/- 3 timer i forhold til innstilt og aktivert vekketid

- +/- 3 timer i forhold til måletidspunktet dagen før

Det er IKKE påkrevd å måle til samme tidspunkt hver dag - du måler ganske enkelt når du våkner.

Du kan kun måle 1 x pr dag innenfor måletidsrommet.

Før første måling eller etter avbrudd, må vekkeklokken aktiveres. Foretrekker du å bruke pearly® uten vekkeklokke, kan du skru den av etter måling. Du kan da måle +/- 3 timer i forhold til dagen før.



Når du ser målesymbolet i displayet, er pearly® klar til måling og et hvert tastetrykk setter i gang målingen - målesymbolet blinker.

Eksempel:

Fredag: Vekkeklokke på kl 6. Måling mulig fra kl 3.00 - 9.00. Måling kl 6.00. Vekkeklokke skrur av

Lørdag: Måletidsrom 3.00-9.00. Måling kl 7.00.

Søndag: Måletidsrom kl 4.00-10.00. Sover til 10.30 - intet målesymbol. Still og aktiver vekkeklokken til kl 11 og målesymbolet går på. Måling kl 10.40.

Mandag: Ønsket måletidspunkt 6.00. Måletidsrom er 7.40-13.40. DERFOR: Still og aktiver vekkeklokken på kl 6.00 - og nytt måletidsrom blir 3.00-9.00. Vil du IKKE vekkes av pearly, så aktiver vekkeklokken f eks på kl 7. Trykk pearly® på og trykk en gang til for å sette igang målingen når du vil måle i 6-tiden.

Våkner du tidligere f eks for å se til barn, så mål med en gang.

AMMER du, så mål etter nattens lengste søvnperiode og for du ammer. Det spiller ingen rolle om dette f eks er kl 3 eller 4

Endring av måletidsrommet - skiftarbeide

Du endrer måletidsrommet ved å stille vekkeklokken. Skal du på nattskift, så still og aktiver vekkeklokken for ønsket tidspunkt neste ettermiddag, f eks kl 17 - og du kan måle fra kl 14.00-20.00.

Måletidsrommet frigis

Skulle du hoppe over en måling, frigis måletidsrommet. For å kunne måle igjen, må du aktivere vekkeklokken.

Når du våkner og ikke får frem målesymbol, så aktiver vekkeklokken til å ringe i løpet av den neste timen, så går det på med en gang.

8. MÅLING

Generelt om måling

Daglig måling av basaltemperaturen danner grunnlaget for vårt system. Basal- eller grunntemperaturen er tempen rett etter du våkner. Begynner du aktiviteter, vil musklene begynne å lage egenvarme, og kroppstemperaturen vil gå noe opp. Tar du en varm dusj, kan kroppstempen gå opp kanskje 0,5 °C. Daglige målinger anbefales de første 4-6 månedene slik at systemet får en god grunnstamme av data til å kartlegges din syklus.

Måletips

Legg målesensoren under tungen ved 6/12 årsjeleksene på høyre eller venstre side og lukk munnen. Hold sensoren mest mulig stabilt på plass under målingen. Prøv å måle på samme sted hver gang. Etter kort tid sitter "måle-håndgrepet".

Måling



Vekkes du av pearly®, er displayet allerede aktivt og du ser målesymbolet. Våkner du før eller etter innstilt vekketid eller bruker den uten vekkeklokke, så trykk sirkeltasten for å aktivere displayet. Trykk en gang til for å starte målingen.



Målesymbolet blinker og pearly® er klar til måling.

- Legg målesensoren under tungen og lukk munnen.
- Målingen tar vanligvis ca 50 sekunder, men kan også ta noe lengre tid. Hvis målingen ikke er ferdig og verdi lagret innen 3 minutter, avbrytes målingen.
- Displayet viser måleverdier fra 34,5 til 41,0 °C.
- Fra 37,8 °C alternerer måleverdien med F for feber.

Et tonesignal markerer at målingen er avsluttet og lagret temp-verdi vises alternerende med aktuell syklusdag i displayet.

● Dagens fruktbarhet vises. Utsagnet er gyldig for de neste 24 timene.

Målesymbolet

Forstyrrelser under måling
Se s. 28 for mer.

Måleavbrudd og senere måling

Når du måtte ønske å avbryte en startet måling: Trykk pluss og minus samtidig og slipp. Det kommer et tonesignal og målingen avbrytes. Vil du måle igjen, så vent til pearly® går i sparestilling. Aktiver displayet og sett igang målingen ved å trykke sirkeltasten.

Målesymbolet lyser ikke

Får du ikke frem målesymbolet, så still og aktiver vekkeklokken på et tidspunkt i løpet av den neste timen. Målesymbolet går på med en gang og du kan måle.

Hopp over målingen når

Du kan ha en høyere kroppstemperatur enn normalt, som f.eks. ved forkjølelse, influensa, feber, "dagen derpå" e.l. Se mer på s. 24.



9. M-REGISTRERING

Legg prinsipielt alltid inn de 3 første M-dagene - og gjerne alle.

M-registrering ved oppstart

Se side 12 - punkt 5. og info-boks



La du ikke inn M tilbakevirkende, blinker/spør pearly om du har M.

- Bekreft JA med pluss eller,
- Bekreft NEI med minus.
- Et tonesignal bekrefter valget.
- Dagens temp vises alternerende med 4 streker eller aktuell syklusdag hvis du la inn M tilbakevirkende.

M-registrering under normal bruk

Pearly spør automatisk etter M to dager før denne forventes. I første syklus går den ut fra at den blir 28 dager og spør fra dag 26. I fortsettelsen går den ut fra lengde på dine målte sykler. La du inn tidligere M ved oppstart, går den ut fra beregnet sykluslengde. Når M er ferdig, slutter pearly å spørre etter M.

«M» korrigerer

Feilregistrert eller glemt M kan alltid korrigeres **for i dag, i går, i forgårs og for 3 dager siden**. Begynn lengst tilbake, trykk og hold sirkeltasten til M blinker, bekreft JA med pluss eller NEI med minus. Skal du f.eks. ta bort M for 3 dager siden, må du muligens ta bort for i dag, i går og i forgårs først, så for 3 dager siden, og så legge inn på ny.

Angrepillen

Har du måttet ta en angrepille, gjelder i hovedsak følgende: Tas angrepillen

- **før egglosning** kommer det en avbruddsblødning. Du registrerer denne som M hvis det er dag 18 eller før. Sykler kortere enn 19 dager blir ikke tatt med i bergening. Du vil så gå inn i en ny suklus, sannsynligvis med egglosning "som vanlig" og pearly vil som regel tolke dette riktig.
 - **etter egglosning** vil høyfasen, dvs. de høye tempene, forsterkes og M kommer som normalt, eventuelt med et par dagers forsinkelse.
- I alle tilfeller gjelder forsiktighetsreglene angitt i angrepillens pakningsvedlegg - at man må være til det ytterst forsiktig frem til neste virkelige M.

M-Aktivering

Skulle du få M på en dag uten at pearly® spør etter M, aktiverer du denne manuelt.

Fra Startposisjon = klokke og dato:

- Trykk sirkeltasten og gå til dagens temp og fruktbarhet.
- Trykk og hold sirkeltasten 5 sek. til M blinker.
- Bekreft JA med pluss, og M lyser konstant. pearly® vil så spørre etter M de følgende dagene.

M-registrering etter måleopphold

Har pearly® beregnet at du skulle ha M under måleoppholdet, vil den gi en påminnelse i displayet når du trykker den på.

- Finn frem datoene og legg dem inn før du måler
- Har du ikke datoene, så begynn å mål. Se infoboks på s 12.

M-registrering tilbakevirkende

- Trykk pearly® på og sirkeltasten 1 x.
- Bla tilbake til første M-dag lengst tilbake.
- Trykk og hold sirkeltasten til M blinker.
- Bekreft JA med pluss.
- Bla frem til neste M, gjenta osv.
- Trykk pluss og minus samtidig og slipp - retur til startposisjon.
- Registrerer du M feil, så korriger med en gang.

10. REGISTRERING AV SAMLEIE

Fra startposisjon - klokke og dato:

- Trykk sirkeltasten og gå til dagens temp og fruktbarhet.
- Trykk minus hvis samleie skal registreres for i går.
- Trykk og hold sirkeltasten til M blinker.
- Slipp og trykk sirkeltasten igjen - og hjertet blinker.
- Bekreft JA med pluss og hjertet lyser konstant.
- Avkreft NEI med minus hvis du vil slette.

Registrering kun 1 dag bakover

Samleie kan kun registreres for i dag og i går. Registrert samleie er kun en tilleggs-informasjon - og har ingen relevans for pearly®s beregninger.

Smart M-registrering

Jo mer stabil lengde din syklus har, desto mer grønt vil du få før eggøsning. Hertil følgende tips: Har du ikke M når du står opp, men så kommer den i løpet av dagen, så sjekk morgentemperaturen:

- **Var morgentempen høy**, så hadde det hormonelle skiftet i kroppen ikke funnet sted på måletidspunktet - og du venter til neste dag med å legge inn M.
- **Var morgentempen lav**, så hadde det hormonelle skiftet funnet sted, og det er korrekt å etter-registrere M.
- Er du usikker om tempen er høy eller lav, så kan du eventuelt korrigere dagen etter. Målet er flest mulig like lange sykler. **HUSK: Får du M på dag 29 og registrerer, blir dette dag 1 i ny syklus og den forut ble 28 dager.**

11. FRUKTBARHETSSYMBOLER

Fruktbarhetssymboler

Fruktbarhet blir vist med 3 farger:

- **Grønn** = ufruktbar, dvs sikker ved prevensjon.
 - **Gul** = manglende måling, overgangsdag eller datagrunnlag for svakt til å gi rødt eller grønt.
 - **Rød** = fruktbar.
- ▲ **Pil blinker mot rødt:** forventet eggledningsdag.

Fra startposisjon = klokke og dato, trykk sirkeltasten 1 x:

- Du ser dagens Temp som alternerer med aktuell syklusdag telt fra første M-dag - og eventuelt registrert M og samleie.
- En trekantet pil i displayet peker mot fargene rød, gul eller grønn på dekslet - og angir om dagens fruktbarhet er rød, gul eller grønn.

Pearly blir kjent med din syklus

Jo regelmessigere du måler, desto forttere blir pearly® kjent med din syklus. Antall grønne dager før eggledning økes forsiktig og systematisk.

Får pearly® over lengre tid sporadiske, få eller ingen målinger, økes antall gule dager.

Prognose - forventet fruktbarhet

Fra dagens temperatur:

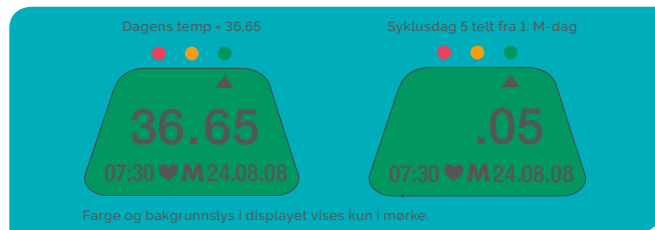
- Trykk pluss og du ser forventet fruktbarhet for i morgen.
- Trykk pluss gjentatte ganger, og du får forventet fruktbarhet for hver av de neste 6 dagene. Prognosene kan avvike noe i de første målte syklene pga få måledata.

Tidligere fruktbarhet

Du kan bla inntil 99 dager bakover i tid og se hva som var. I hver syklus vil du finne en dag hvor pilen blinker mot rødt. Dette er "historiske" eggledninger.

Fra dagens temperatur

- Trykk minus og du ser hva som var i går. Gå skrittvis bakover med et og et trykk. Trykk og hold minus for å bla fort bakover.
- Du blar fremover på samme måte med pluss.
- For hver dag vises fruktbarhet, dato og den dagens måleverdi.
- Trykk pluss og minus samtidig og slipp for å gå tilbake til startposisjon = klokke og dato.



Ved enhver prognose eller forventning hefter usikkerhet. Så også i vårt tilfelle. Forventes grønt, kan det likevel bli rødt eller gult. Dette skjer f.eks typisk hvis en eggledning blir forsinket. Du må alltid gå ut fra dagens fruktbarhet etter måling.

12. VIDERE INFORMASJONER

Syklusutskrift

Du kan ved behov lese ut dine måledata ved hjelp av:

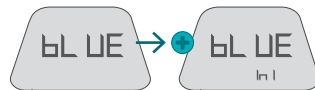
- Mini-USB-kabel som kobles mellom pearly® og PC/Mac eller nettbrett.
- eller med Bluetooth-kobling til smartphone/nettbrett og en passende App.
- I App-Store eller Android Market finner du appen "pearly® cycle" til gratis nedlasting

Analyse og utskrift av syklusdata:

Etter synkronisering, send tekstfilen som genereres, typisk format G6CHX5.TXT, som vedlegg i en e-mail til post@pfc.no. Bruker du Mac, kan det være at du ser pearly® som egen disk i Finder og må hente tekstfilen der. Vi konverterer filen og sender deg den retur som pdf. Du kan så ringe oss for kommentarer og analyse.

Bluetooth

- Plusstasten, initialisering og grensesnitt



- Etter initialisering søkes partnerinstrument - f eks mobiltelefon - til forbindelsen er etablert.



- Data synkroniseres - fremdrift vises i %



- Dataoverføring ferdig - Bluetooth kobler ut. Brytes overførselen, start på ny.

Innstilling av klokke og dato

Trykk pearly® på eller trykk pluss og minus samtidig og slipp for å komme til startposisjon - klokke og dato.

- Trykk og hold sirkeltasten 5 sek.
- Timetallet blinker.
- Korrigjer time med pluss eller minus.
- Trykk og slipp sirkeltasten.
- Minutter blinker.
- Korrigjer minutter med pluss eller minus.
- Trykk og hold sirkeltasten 5 sek. - og ny verdi lyser konstant og lagres når du hører tonesignalet.

- **For stilling av dato:** I stedet for trykk og hold ovenfor: Trykk og slipp sirkeltasten og du går til dato og kan stille denne en dag frem eller en tilbake.

- Trykk og hold sirkeltasten 5 sek. for å lagre.
- Tonesignal bekrefter lagring og ny verdi lyser konstant.

Hvis pearly® ikke har blitt brukt over lengre tid, f eks pga graviditet og batteriet er tatt ut eller er blitt utladet, må klokke, måned og år stilles inn på ny. Måledata er ikke tapt.

Feber

Ved målt temperatur > 37,80 C, viser pearly® en F for feber som alternerer med målt verdi. Vet du at du har feber, så anbefaler vi at du hopper over målingen for ikke å få atypiske temperaturer inn i systemet. Unormalt høye temperaturer blir allikevel automatisk tatt ut ved beregning og blir sikkerhetsmessig betraktet som en utelatt måling..

NB: pearly® er ikke å forstå som et vanlig kroppstermometer som brukes til å bedømme helsetilstand.

Setting av data

Måledata kan slettes fullstendig - og pearly® settes i "ny-tilstand".

- Trykk pearly® på. Trykk så og hold pluss i 5 sek. til du ser serienr. eller selvtesten begynner.
 - Trykk så og hold alle taster ca 5 sek. til du ser - L-:09.
 - Trykk minus 9 x og tell ned til L-:00
- Måldata er slettet når tonesignalet bekrefter. Trykk sirkeltasten 1 x og sjekk fabrikkens testdata = temp 36,65 °C og syklusdag 14. Disse forsvinner igjen etter første nye måling eller M-registrering.

Utelatt måling

Hopper du over målinger, bestemmer Pearly fruktbarhet i henhold til lagrede data. Jo mer regelmessig du måler, desto bedre kan pearly® analysere din syklus - og du får flere grønne dager.

Mini USB kabel

For å synkroinsere data, går dette kun mot apparater med USB-port i en klasse som kan lese "Mass Storage Device". Dette er tilfelle for de fleste PCer, Mac, Laptops osv. Pearlys USB-kontakt må kun brukes mot slike apparater. Mens pearly® er koblet til over USB, kan den ikke betjenes.

Monofaser - sykler uten egglosning

Skulle det i en syklus ikke komme til egglosning, vil heller ikke tempen gå opp som vanlig. pearly® gir da etter 18 dager rødt i fortsattel- sen gult frem til M kommer.

Etter hormonell prevensjon

Før målestart må du slutte med hormonell prevensjon. Første blødning er ingen riktig M, og denne registreres ikke.

Reiser til andre tidssoner

Ved reiser til andre tidssoner, kan du stille klokke og dato til lokal tid dit du kommer. Aktiver deretter vekkeklokken og pearly® er klar til måling neste morgen. Flyr du østover, kan det hende at du må la en måling utgå. Ved hjemreiser eller hjemkomst, justerer du til hjemmetid. Stiller du tilbake til en dato hvor det er målt, kan du ikke måle omigjen - og lar eventuell planlagt måling utgå.

Shiftarbeide

Still og aktiver vekkeklokken på ønsket nytt tidspunkt og pearly® er klar til måling. Skal du på nattskift, så still vekkeklokken f eks på kl 17 og aktiver før du går. Du kommer hjem neste morgen og legger deg til å sove - og kan måle mellom kl 14 og 20. Se s. 11 og 14.

Graviditetspåvisning

pearly® påviser i normaltifelle graviditet 18-20 dager etter eggøsning. 3 piler peker mot rødt-gult og grønt og lyser konstant. Grunnen er enkel: Har det gått 18-20 dager uten mens og med fortsatt høy temperatur, betyr dette gravid!

Sommer- und vintertid

Ved overgang, så still klokken en time frem respektive tilbake.

Temperaturforhøyelser - forkjølelse mv

Sykdom, Influensa, alvorlig søvnmangel, rangling og/eller medikamenter med termisk effekt som er "unormale", blir også oppfattet som slike av instrumentet og tolkes som utelatte målinger ved ved beregning av fruktbarhet.

Oppstart etter målepause

Klokke, dato og år fortsetter å løpe normalt så lenge det er strøm i batteriet. Måletidsrommet blir frigitt - og vekkeklokken må igjen aktiveres for at du skal kunne måle. Data forblir lagret selv om batteriet tømmes. Etter innsetting av nytt batteri, må klokke, dato og ev. år settes på ny - og eventuelt de siste 3 M-dager legges inn.

Oppstart etter svangerskap

I de første 6 ukene etter nedkomst er kvinner generelt ikke fruktbare. Vi anbefaler målestart fra uke 6 etter nedkomst.

pearly® vil vise gult helt frem til etter første eggøsning da den ikke vet hvor i syklusen du er. Den går så på grønt gitt at temperaturstigningen kvalifiserer. Det eneste som er garantert er at første eggøsning kommer før første Mens. Vår erfaring tilsier at ca ½ får igjen syklusen innen 5-6 måneder.

13. TEKNISKE DATA OG AVFALLSHÅNDTERING

Instrument

Mål: Elliptisk form, 9,7 cm lang, 6,3 cm bred, 2,4 cm høy.

Vekt: 70 gram

Hus/deksler: Slagfast kunststoff på ABS-basis

Måleområde: 34,5 – 41,0 °C

Målenøyaktighet: Instrument 0,06 °C; Sensor 0,08 °C

Lager- og transportbetingelser:

fra -10 til +60 °C, maks. lufttrykk

1500 hPa rel. 25 til 90%

Bruksbetingelser: + 5 °C bis + 40 °C ved luftfuktighet fra 15% til 93%. Brukstestet til 2000 m.o.h. Erfaringsmessig er det ingen betenkeligheter med bruk over 2000 m.o.h.

Lufttrykk: 750 hPa. til max. 1500 hPa.

Batteri

1 stk AAA 1.5 V batteri av god kvalitet eller oppladbart nikkel-metallhydrid 1,2 V med lavt internt spenningsfall. Merk henvisninger vedrørende avfallshåndtering.

Når batteriet ikke lengre har nok spenning, vil batterisymbolet blinke i displayet når pearly® skrus på. Ved batteriskifte, så pass på å gjøre dette raskt, og du slipper å stille inn tid og dato på ny. Et godt råd er å legge klar nytt batteri før det gamle tas ut og det nye kan da umiddelbart settes inn.

Tap av måledata

Ved tomt/utladet batteri er tap av lagrede måledata i pearly® uteleukket. Sjekk før måling om siste M-registrering er på plass innenfor de siste 99 dagene.

Avfallshåndtering

Innleveres på mottak for elektroinstrumenter.

14. PLEIE – VEDLIKEHOLD - SIKKERHET

Rengjøring av synlig skitt

- Målesensor: bruk en klut og lunkent vann eventuell litt Zalo e.l., men ingen etsende eller aggressive vaskemidler. Unngå at vann kommer inn i pearly®.
- Hus/deksler: Bruk litt lunkent zalo-vann på en klut, vindus-jif e.l. og tørk forsiktig av.
- Pass på at vann eller fuktighet ikke kommer inn i instrumentet eller i sensor-delen, da dette kan føre til at instrumentet ikke vil virke.
- Bruk ingen etsende kjemikalier eller rengjøringsmidler til vasking av pearly®.

Pleie og vedlikehold

- Din pearly® er utviklet og produsert med omhu etter de strengeste forskrifter og bør behandles med forsiktighet. Holder du deg til anbefalingene nedenfor, er vi sikre på at du vil få glede av din pearly® mange år.
- Beskytt din pearly® mot fuktighet. Legg den ikke i eller på f eks en ovn, radiator, mikroovn e l. Skulle du være uheldig å miste pearly® i vann eller få vann inn i den, så ta ut batteriet med en gang og tørk av. Bruk f eks en hårføner med lav varme for å blåse rent for vann. Ring gjerne PFC Nordic på 51 68 00 18 for råd umiddelbart.
 - Oppbevar ikke instrumentet i varme omgivelser, f eks ubeskyttet i bilvinduet om sommeren. Høye temperaturer kan skade batteriet og føre til deformasjon og/eller smelting av bestemte kunststoffer.
 - Oppbevar ikke instrumentet i kalde omgivelser. Når det deretter tas inn i romtemperatur, kan det dannes kondens på innsiden som kan skade elektronikken.
 - Ikke la instrumentet falle og utsett det ikke for slag eller støt.
 - Ikke bruk etsende kjemikalier eller rengjøringsmidler eller kraftige rengjøringsmiddel

Levetid

- Instrumentet har en livstid på minst 7 år.

Sikkerhets-henvisninger

- Sterke elektromagnetiske felt, f eks fra mobiltelefoner, radiosendere eller mikrobølger kan påvirke pearly. Sikkerhetsavstanden bør være minst 30 cm.
- Instrumentet kan kun kobles til apparater som nevnt. Slike apparater må tilfredstille normen IEC60950-1, da instrumentet ellers kan skades eller andre risiki kan oppstå som f eks elektrisk støt.
- Instrumentet må holdes borte fra småbarn og husdyr.
- Egne modifikasjoner av instrumentet tillates ikke.
- Når pearly® viser rødt fruktbarhetssymbol og samleie er aktuelt, må klassiske barrieremetoder som f eks kondom brukes. Hormonelle metoder som p-pillar må ikke brukes.

15. FORMÅLSBESTEMMELSE

Produktmerking

-  Produzentennavn
-  Produksjonsdato
-  Komponenter Type BF
-  Vær obs på følgeskriv
-  Kastes ikke i husholdningsavfall
-  Beskyttelse mot fremmedgjenstander: Fingerstore gjenstander. Vannbeskyttelse: På skrå fallende vannråper
-  Produktsikkerhet i henhold til EU's retningslinjer
-  FCC ID: WAP 2001
- Made in Germany

Den Personlige FruktbarhetsComputeren, PFC, pearly® er en batteridrevet minicomputer til måling av kroppens basaltemperatur umiddelbart etter oppvåkning. Ved hjelp av denne kan kvinner få påvist fruktbare og ufruktbare dager i løpet av en månedlig syklus. Fruktbare og ufruktbare dager vises i et optisk display. Beregning av fruktbare dager følger etter oralt målte morgentemperaturer som PFCen tar opp gjennom målesensoren. Sammen med manuelle registreringer av menstruasjon, M, tjener dette til fastleggelse av fruktbare og ufruktbare faser i en syklus. Med bakgrunn i dette kan naturlig prevensjon eller naturlig familieplanlegging praktiseres.

16. FORSTYRRELSER - SERVICE OG HJELP

Ingen måling mulig respektiv uønsket måleavbrudd	<ul style="list-style-type: none">- Sjekk om måletidsrommet ble friggitt - dvs målesymbolet lyser ikke.- Ta en testmåling - se s. 13, testmåling.- Sjekk om sensoren er skadet.
Pearly vekket ikke	<ul style="list-style-type: none">- Sjekk om vekkeklokken ble aktivert - se s. 11- Ta en selvtest og sjekk at tonesignalet virker - se s. 13
Klokke-tid er feil	<ul style="list-style-type: none">- Korrigjer klokke/tid - se s.22
Dato er feil	<ul style="list-style-type: none">- Korrigjer dato - se s. 22
M-registrering tilbakevirkende går ikke	<ul style="list-style-type: none">- Hvis ønsket registrering er for mer enn 3 dager siden og målinger i mellomtiden er gjort, er denne registrering ikke mulig.
Batterivarsel vises	<ul style="list-style-type: none">- Skift batteri.
Service og hjelp	<p>Ved uforutsette ting og problemer ved bruk, kan importør eller produsent til en hver tid kontaktes.</p> <ul style="list-style-type: none">- En defekt sensor kan skiftes hos ansvarlig importør i ditt land.- Ved spørsmål om din syklus, ta kontakt med importøren i ditt land.- For Norge: PFC Nordic - BuenaVentura AS. Andre land: se www.lady-comp.de
Bluetooth-paring/kontakt er ikke mulig	<ul style="list-style-type: none">- Bluetooth må være aktivert i begge instrumenter.- Display forblir i SEARCH, sjekk annet instrument. Er Bluetooth aktivert der - og er App installert?- Ved skifte fra SYNC til SEARCH er forbindelsen brutt. Sjekk parret instrument og batteristand og korrigjer. Sterke forstyrrelser fra nære omgivelser - f eks radiosendere - kan føre til brudd i overførsel.
Forbindelse via USB virker ikke	<ul style="list-style-type: none">- Sjekk om kabelen er i orden. Kommunikasjon er bare mulig med et master-instrument som har et USB Mass-Storage-Dvvice med et FAT filsystem. Dette gjelder f eks PCer med Windows, Mac, Linux m fl.

STIKKORDREGISTER

Aktivering / skru på	13	Graviditet	24
Angrepillen	17	Graviditets-påvisning	24
Automatisk utkobling	13	Graviditetstest	24
Avbrudd / måle senere	16	Grundbegrep	7
Avfallshåndtering	25	Grundregler for alle registreringer	6
Basaltemperatur	12	Hurtig blaing	10
Batteri - ladestatus	7	Ikke mål når	23
Batteri og innstilling av dato	25	Innkobling / skru på	13
Betjeningsnivåer	8	Innstillinger, klokke og dato	22
Bluetooth	22	Instrument, mål og material	25
Data-tap - utelukket	25	Klokke, innstilling/ending	22
Dato - innstilling/ending	22	Mens- ending av feilregistrert	17
Eggløsning, forventet og tidligere	21	Mens-aktivering	18
Feber / temperaturstigning	23/24	Mens-korrigerig	17
Forstyrrelser	28	Mens-registrering	12, 17
Fruktbarhet, avlesning	16	Mens-registrering tilbakevirkende	12, 18
Fruktbarhet, forventet og tidligere	21	Mens-registrering ved normal bruk	17
Fruktbarheitssymboler og visning	20	Mens-registrering ved oppstart	12
Funksjonstaster: Sirkeltasten, pluss- og minus-taste	10	Mens-registrering, tidligere M	12
Garantibestemmelser	31	Monofaser	23
		Måle om igjen	16

Måleavbrudd	16	Retur til startposisjon	10
Måle-sensor, rengjøring	26	Samleie-registrering	19
Målesymbolet lyser ikke	16	Selvtest	13
Måletidsrom	14	Service og hjelp	28
Måletidsrom frigis	14	Sikkerhetshenvisninger	26
Måletidsrom, endring	14	Skiftarbeide	23
Måletips	15	Sletting av måledata	23
Måling - forstyrrelser	16	Sommer- og vintertid	24
Måling - generelt	15	Sykler uten eggøsning	23
Måling - når du ikke gjør det	16	Syklusutskrift	22
Måling	15	Teknikk	25
Måling neste morgen	12	Temperaturstigning, feber m v	23/24
Måling på ny etter avbrudd	16	Testmåling	13
Oppstart etter målepauzer	24	Tidssoner, bruk i andre	23
Oppstart etter p-piller/hormonell prevensjon	23	Unormale temperaturer	24
pearly® blir kjent med din syklus	20	USB Kabel	23
Pleie	26	Utskrift	22
P-piller, hormonell prevensjon	23	Vask	26
Produktmerking	27	Vedlikehold	26
Prognose, eggøsning	21	Vekkeklokke, aktivering	11
Prognose, fruktbarhet	21	Vekketid, instilling og endring	11
Reiser til andre tidssoner	23	Videre informasjon	22
Rengjøring	26		

GARANTIBESTEMMELSER

Produsentens garanti

pearly®-instrumentene produseres av førsteklasses, moderne materialer, med høy nøyaktighet og etter strenge kvalitetskrav. Hver eneste utleverte pearly®- er kontrollert og testet.

1. Følgelig garanterer vi førstegangs kjøper at Pearly®-instrumentet i garantitiden forblir fri for material- og fabrikkasjonsfeil som reduserer bruksevnen.
2. Garantitiden løper fra en ny pearly®s salgsdato fra en autorisert forhandler til sluttbruker. Garantitiden for pearly®-instrumenter er 2 år.
3. Under garantitiden forplikter vi oss etter eget valg og uten kostnader for sluttbruker (bortsett fra kostnader til innsending) til å reparere eller erstatte den defekte pearly® eller refundere kjøpssummen. Andre og videre krav - spesielt for tap og skade, inklusive skade som følge av feil eller andre følgeskader er utelukket. Indirekte skader og forbruksdeler som sensor og batterier, dekkes ikke av garantien.
4. Garantien omfatter ikke : Skader eller feil som har oppstått gjennom feilaktig eller uforsiktig bruk. Her nevnes f eks skade av forseglinger, åpning av instrumentet, andre former for ytre påvirkninger som fuktskader, slag, støt m.v.
5. Garantikrav kan kun gjøres gjenlende når kjøper skriftlig melder oss feilen innen 14 dager etter at den ble oppdaget og sender oss Pearly® pr rekomandert brev med fullstendig utfyllt garantikort og handelsfaktura. pearly® må under ingen omstendigheter brukes etter at feilen er oppdaget.

VE Valley Electronics GmbH
Dr. Hubertus Rechberg
Geschäftsführer

Norsk importørs ansvar og garanti

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

Feil meldes oss snarest og senest 14 dager etter at den oppdages pr telefon, e-mail, eller brev. Dersom pearly® ikke er kjøpt direkte fra oss, oppgis autorisert selgers navn. Kjøpsfaktura stilles etter vårt ønske til disposisjon som grunnlag for krav. Bruker bekoster selv innsendelse eller innlevering til garantireparasjon.

PFC Nordic – BuenaVentura as hefter heller ikke under noen omstendigheter for andre og videre krav, for tap, skade og kostnader som følge av feil, feilaktig eller hårhendt bruk eller for enhver form for følgeskader.

PFC Nordic - BuenaVentura as

Sigurd J. Øglænd
Adm. Dir.



**Utvikling, produksjon, salg
i Tyskland og internasjonalt:**

VE Valley Electronics GmbH
Breite 2
D-82418 Murnau
Tel.: +49 (0) 8841 48928-0
Fax: +49 (0) 8841 48928-24
info@lady-comp.de
www.lady-comp.de

**Markedsføring, salg
og service Norge:**

PFC Nordic - BuenaVentura as
PB 103
N – 4301 SANDNES
Tel.: (+47) 51 68 00 18
Besøksadresse :
Langgaten 10 / 2. etg
N – 4306 SANDNES
post@pfc.no
www.pfc.no