

LEES.

Belangrijkste 4 punten voor het eerste gebruik.

Gebruik Daysy alleen om te temperaturen in de ochtend voor opstaan.

1. Opladen:

Daysy wordt voor geladen geleverd.

In de nacht opladen en Daysy voor het eerst alleen in de ochtend voor het opstaan gebruiken. Stop USB in een stekker (geen snel lader) of computer/laptop.

Het is normaal dat blauw licht tijdens opladen UIT is.

Dat is omdat als je in de nacht oplaadt het donker is op de slaapkamer wat de slaap ten goede komt.

Al je metingen worden opgeslagen en bewaart in Daysy, zij bepaalt je kleur, niet de app. Is er na synchroniseren naar de app een dag verschoven of komen je metingen niet zichtbaar in de grafiek of kalender. Herhaal de procedure de volgende dag, synchroniseer na je meting.

Daysy bewaart altijd de meting op de dag dat je gemeten hebt.

Een melding in de app zal de betrouwbaarheid van Daysy niet verstoren.

2. Temperaturen:

Druk 1x waardoor Daysy aangaat.

Druk nogmaals 1x op de knop en dan gaat het blauwe licht draaien.

Haal kapje eraf en plaats sensor ver onder je tong.

Laat tong zakken, mond sluiten, hoofd stilhouden.

Je hoort na 30-60 seconden 'piep piep' dan is de meting geslaagd.

Het signaal is zacht om anderen niet uit hun slaap te halen.

Kijk op je Daysy welke kleur je hebt, dat is je status tot de volgende meting.

Een dag niet meten is een vruchtbare dag omdat je geen groen hebt gekregen.

Wanneer temperaturen;

Meet iedere dag ook tijdens je menstruatie. Daysy bewaart 1 temperatuur per 18 uur.

Dus meet enkel voor het opstaan in de ochtend na minimaal 3 uur slapen. Dat is je basale lichaamstemperatuur waar de methode op baseert. Werk je gedurende de nacht, slaap je overdag dan meet je bij wakker worden overdag na minimaal 3 uur aaneengesloten slapen.

Je hoeft niet iedere dag op hetzelfde tijdstip te meten met Daysy.

Hoor je een 'buzz' toon dan is de meting niet geslaagd en meet je direct nogmaals voor je uit je bed gaat.

Daysy laat in het begin altijd het violette licht knipperen omdat ze vraagt of je menstrueert.

Menstrueer je niet, dan doe je niets.

Daysy gaat vanzelf uit.

Berg haar veilig op naast je bed, bv. in de Ocase, ook als ze mee op vakantie gaat.

3. Menstruatie bevestigen:

Direct na de meting door de knop een paar tellen ingedrukt te houden waardoor je het violet knipperende lichtje (gedeelte van de cirkel) stil laat branden. De kleur van de druppel wordt dan groen.

Tijdens menstruatie dagen ben je onvruchtbaar.

Bevestig de menstruatiedagen waarop je rood bloedverlies hebt, niet bij spotting (donker bruin waterig vocht)

Bevestig minimaal 3 aaneengesloten dagen je menstruatie.

Onttrekkingsbloeding na stoppen van anticonceptie is nog geen menstruatie.

Dient dus niet bevestigd te worden op Daysy.

Je cyclus komt op gang, ovulatie vindt plaats en daarna komt de menstruatie.

Kleuren;

Tot het bevestigen van menstruatie is Daysy geel, in leerfase = vruchtbaar

Vanaf de eerste dag meten geeft Daysy een betrouwbare kleur.

Het duurt gemiddeld 3 à 4 cycli voor Daysy jouw lichaam beter kent.

Dagelijks gebruik bevordert minder rode = vruchtbare dagen.

Daysy gaat op geel = vruchtbaar als ze onvoldoende gegevens van je heeft of een verandering in je cyclus waarneemt.

Daysy geeft nooit zomaar groen = onvruchtbaar, pas als ze voor meer dan 99% zeker is dat je vruchtbare dagen voorbij zijn.

Menstruatie bevestigen in de loop van de dag:

Pak je Daysy, druk 1x om haar aan te zetten.

Druk daarna nog 1x waarbij je de knop een paar tellen ingedrukt houdt, waardoor je het violet knipperende lichtje stil laat branden. De kleur van de druppel wordt dan groen.

Tijdens menstruatie dagen ben je onvruchtbaar.

Menstruatie bevestiging ongedaan maken:

Wanneer je bv een fout gemaakt hebt want je bent vandaag niet ongesteld.

Pak je Daysy, druk 1x om haar aan te zetten.

Druk daarna nog 1x waarbij je de knop een paar tellen ingedrukt houdt, waardoor je het violet laat knippen in plaats van stil branden.

In de app kun je tot 3 dagen terug menstruatie ongedaan maken of bevestigen.

Op Daysy kun je tot 3 dagen terug menstruatie ongedaan maken of bevestigen.

Bekijk de tutorials <https://www.daysynederland.com/tutorials-daysy-video>

4. **App downloaden, inloggen en Bluetooth verbinden:**

Zet Bluetooth® aan in de instellingen van je telefoon. Android telefoons dienen 'locatie' aan te zetten voor DaysyView app in de instellingen.

Download de DaysyView app uit de Google of Apple store.

Open de app.

Accepteer privacy voorwaarden.

Blader door voorbeelden en uitleg, vinkje ter afsluiting.

Kies voor Daysy 2.0 (Bluetooth®).

Activeer Bluetooth® op DAYSY;

Druk 1x waardoor Daysy aan, kleur druppel is zichtbaar en meestal knipperend violette lichtje.

Druk 2x kort achtereen, je hoort een melodie toontje en blauw (gedeelte van de cirkel) licht blijft branden.

Bluetooth is geactiveerd, datatransport start automatisch op.

Daysy gaat vanzelf uit.

Activeer Bluetooth® op DAYSY iedere keer als je wilt synchroniseren.

De app wil niet synchroniseren:

Je bent al ingelogd en hebt eerder gesynchroniseerd.

Ga naar het menu, klik op het 'serial number', klik 'ok' bij de vraag 'forget device?'

Verwijder de app van je telefoon en morgenvroeg na de meting download je de app opnieuw, log in met je account (email waar je een account mee gemaakt hebt) enz.

Metingen worden opnieuw in de app geladen, valt Daysy uit, zet haar weer aan, 1x drukken.

Veel plezier van Daysy.

Heb je vragen, mail gerust.

Daysy Nederland

Patricia Dijkema

Postbus 306

3830AJ Leusden

inf@daysynederland.com

daysynederland.com

Instagram daysynl

Facebook Daysy Nederland

Facebook groep Daysy Fertility Tracker – Sisterhood & Support