



Gebrauchsanleitung

Inhalt

1 Vor Beginn der Anwendung

- Ist PERSONA für Sie geeignet? Seite 2
Was ist PERSONA und wie funktioniert es? Seite 4
-

2 Grundlegende Informationen

- Gehen Sie folgende Punkte durch, bevor Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen Seite 6
 - Bevor Sie irgendeinen Knopf drücken Seite 6
 - Was ist der Testzeitraum? Seite 8
 - So beginnen Sie Ihren ersten Zyklus mit PERSONA Seite 10
 - Die Anzeigelichter Seite 11
 - Informationen zu den „roten“ Tagen Seite 12
 - Symbole auf dem Display Seite 14
-

3 Durchführen eines Tests

- Wann Sie einen Test durchführen Seite 21
 - Richtige Anwendung der Teststäbchen Seite 23
 - Durchführen des Tests Seite 24
 - Kurzanleitung Testdurchführung Seite 26
-

4 Ihr Leben mit PERSONA

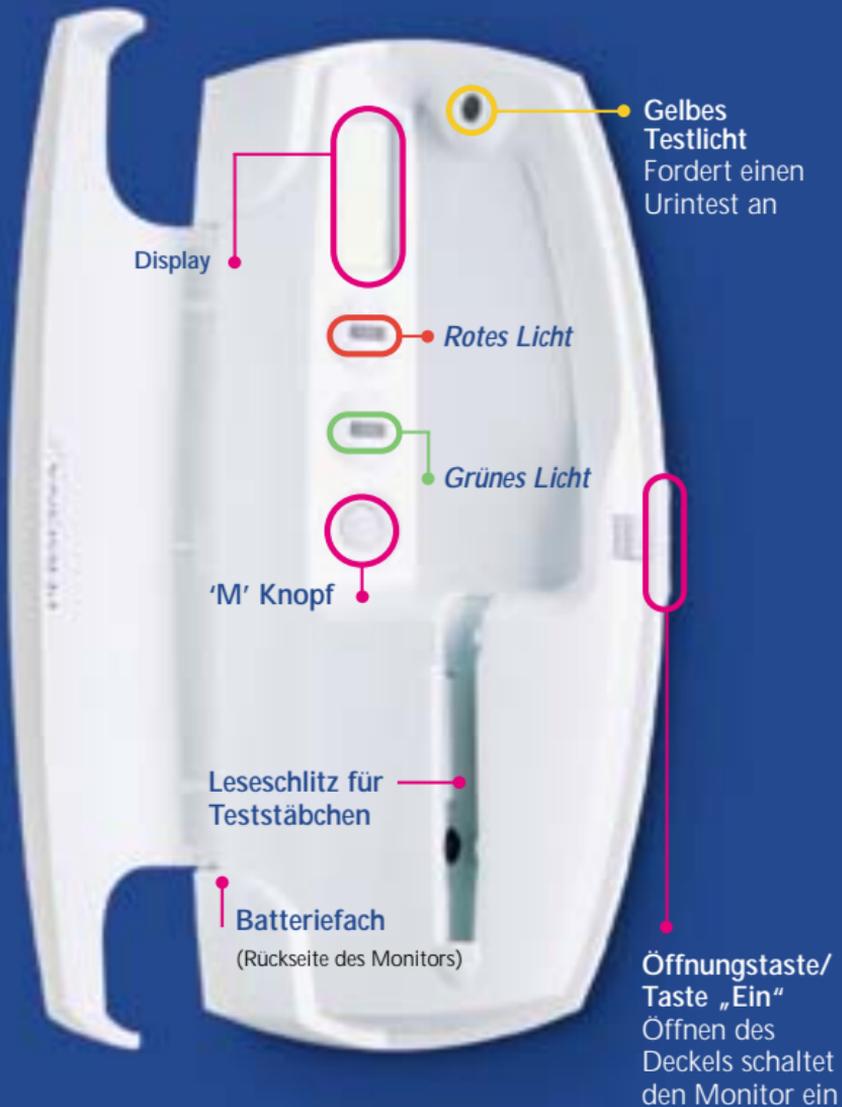
- Pflege von PERSONA Seite 28
 - Rückstellung Ihres Monitors Seite 29
-

5 Häufig gestellte Fragen

- Fragen zur Gesundheit Seite 34
- Fragen zum 'M'-Knopf Seite 35
- Fragen zur Testdurchführung Seite 38
- Fragen zu „roten“ Tagen Seite 42
- Fragen zu Ihrem Monitor Seite 42

Willkommen bei PERSONA

Monitor



Teststäbchen





Willkommen bei PERSONA

PERSONA ist eine Verhütungsmethode, die in Harmonie mit Ihrem Körper arbeitet.

Lesen Sie vor der Anwendung unbedingt diese Gebrauchsanleitung vollständig durch.

Wenn Sie Fragen zu PERSONA haben, steht Ihnen der PERSONA Beratungsservice zur Verfügung. Der Beratungsservice setzt sich aus den folgenden beiden Angeboten zusammen: Fragen, die unserer Erfahrung nach häufiger gestellt werden, können Sie täglich rund um die Uhr von einem Sprachcomputer abrufen, wenn Sie ein Telefon mit Tonwahlverfahren haben. Wenn Ihre Frage so nicht abschließend geklärt werden kann oder Sie eine persönliche Beratung bevorzugen, können Sie sich von Montag bis Freitag von 8.00 Uhr bis 16.00 Uhr mit einer Beraterin des PERSONA Teams verbinden lassen.

Der PERSONA Beratungsservice:

in Deutschland:

069 / 13 80 34 10

in Österreich:

01 / 502 22 12 67

*Außerhalb Deutschlands und Österreichs wählen Sie bitte:
+49 - 69 / 13 80 34 10 (zum internationalen Tarif)*

Seriennummer Ihres Monitors:

① Vor Beginn der Anwendung

Wichtiger Hinweis:

DRÜCKEN SIE NICHT DEN 'M'-Knopf, bevor Sie die Gebrauchsanleitung vollständig durchgelesen haben. Sollten Sie den 'M'-Knopf aus Versehen gedrückt haben, müssen Sie dies, wie auf Seite 36 erläutert, rückgängig machen. Außerdem sollten Sie noch keine Teststäbchen aus der Schutzfolie nehmen, da Sie das erste Teststäbchen erst am Tag 6 benötigen. Die Teststäbchen müssen in ihrer Verpackung aufbewahrt werden, bis der Monitor einen Test anfordert.

Ist PERSONA für Sie geeignet?

Bevor Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen, prüfen Sie bitte an dieser Stelle noch einmal, ob PERSONA für Sie geeignet ist.

PERSONA ist nur für Frauen mit einer Zykluslänge zwischen 23 und 35 Tagen geeignet. PERSONA ist nicht geeignet für Frauen, die sich einer Hormonbehandlung (z.B. Pille, fruchtbarkeitsfördernde Arzneimittel oder Hormontherapie in den Wechseljahren) oder sonstigen Behandlungen unterziehen, die ihren Zyklus beeinflussen können. PERSONA ist ebenfalls nicht geeignet für Frauen, die sich in der Stillzeit befinden oder Wechseljahrsymptome haben. PERSONA ist nicht geeignet, wenn Sie Antibiotika einnehmen, die Tetracykline als wirksame Bestandteile enthalten. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob ein Arzneimittel, das Sie einnehmen, Tetracykline enthält, fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. PERSONA ist nicht geeignet für Frauen, deren Leber- und Nierenfunktion beeinträchtigt ist oder die an einer bestimmten Erkrankung der Eierstöcke, dem polyzystischen Ovarialsyndrom, leiden. PERSONA ist nicht für Frauen zu empfehlen, für die eine Schwangerschaft absolut inakzeptabel ist.

Sie müssen mit der Anwendung von PERSONA warten, wenn Sie bislang eine hormonelle Verhütungsmethode (z.B. Pille, hormonhaltiges Intrauterinsystem, Hormonimplantat, 3-Monatsspritze) angewendet oder sich einer anderen Hormonbehandlung (z.B. fruchtbarkeitsfördernde Arzneimittel, Pille danach) unterzogen haben. In diesen Fällen müssen Sie die Behandlung wie von Ihrem Arzt vorgeschrieben beenden und dann abwarten, bis sich Ihr Zyklus normalisiert hat. Das heißt, Sie müssen mindestens zwei natürliche,

WICHTIGE HINWEISE

aufeinanderfolgende Zyklen von 23 bis 35 Tagen gehabt haben, bevor Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen können. Das gleiche gilt, wenn Sie vor kurzem schwanger waren (auch wenn die Schwangerschaft nicht ausgetragen wurde) oder gestillt haben.

PERSONA ist 94% zuverlässig, wenn es anleitungsgemäß und als einzige Verhütungsmethode angewendet wird. Das bedeutet, dass von 100 Frauen, die PERSONA ein Jahr lang anwenden, 6 schwanger werden können, weil PERSONA die fruchtbare Phase nicht richtig identifiziert hat.

Wenn Sie weitere Fragen haben, rufen Sie bitte den PERSONA-Beratungsservice an, oder wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Apotheker.

Was ist PERSONA und wie funktioniert es?

PERSONA ist eine natürliche Verhütungsmethode. Sie können nur an wenigen Tagen im Monatszyklus schwanger werden, das heißt, an den meisten Zyklustagen brauchen Sie kein Verhütungsmittel. Durch die Überprüfung Ihrer persönlichen Hormonspiegel kann PERSONA Ihnen sagen, wann Sie beim Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten können.

**Natürliche
Persönliche
Empfängnisverhütung**



Ihr PERSONA-System besteht aus Teststäbchen und einem handlichen Monitor.

- Die Teststäbchen nehmen Hormone aus Ihrem Morgenurin auf und wandeln sie so um, dass sie vom Monitor ausgewertet werden können.
- Der Monitor wertet die Teststäbchen aus, lernt Ihren individuellen Zyklusverlauf kennen und gibt Ihnen über ein grünes oder rotes Licht jeden Tag eine Verhütungsempfehlung.

② Grundlegende Informationen

Gehen Sie folgende Punkte durch, bevor Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen:

1. Sie haben sich vergewissert, dass PERSONA für Sie geeignet ist (siehe Seiten 2 und 3).
2. Wenn Sie vorher eine Hormonbehandlung hatten, die Pille oder eine andere hormonelle Verhütungsmethode angewendet haben, gestillt haben oder schwanger waren, dann haben Sie ausreichend lange abgewartet, bis Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen. Sie müssen abwarten, bis sich Ihr Menstruationszyklus wieder normalisiert hat, d. h. bis Sie mindestens zwei natürliche, aufeinanderfolgende Menstruationszyklen mit einer Dauer von jeweils 23-35 Tagen hatten und Ihr dritter Menstruationszyklus beginnt. Dies kann mehrere Monate in Anspruch nehmen. Während dieser Wartezeit besteht das Risiko, dass Sie schwanger werden. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder von einer Beratungsstelle für Familienplanung über Empfängnisverhütung beraten.
3. Sie haben sich überlegt, zu welcher Uhrzeit es für Sie am bequemsten ist, die Urintests mit dem ersten Morgenurin durchzuführen - während der Woche ebenso wie am Wochenende. Dies ist deshalb wichtig, weil hierdurch Ihr Testzeitraum festgelegt wird (siehe Seite 8).
4. Ihre Menstruation hat eingesetzt.

Bevor Sie irgendeinen Knopf drücken ...

... ist es unerlässlich, dass Sie ganz genau wissen, welche Bezeichnung und Funktion jeder einzelne Bestandteil von PERSONA hat. Auf der inneren Umschlagseite dieser

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Gebrauchsanleitung finden Sie eine Abbildung des Monitors und des Teststäbchens.

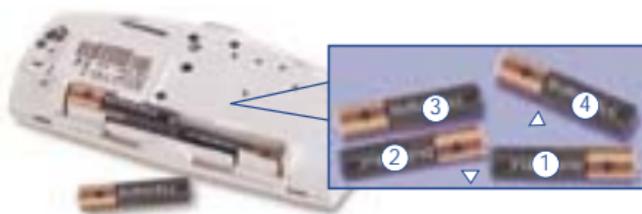
Bitte klappen Sie diese Seite jetzt heraus und machen Sie sich mit Ihrem PERSONA-Monitor vertraut. Beim Durchlesen der folgenden Abschnitte sollten Sie immer wieder auf die Abbildung Bezug nehmen.

Einlegen der Batterien

Schließen Sie Ihren Monitor und drücken Sie fest auf den weißen Knopf an der hinteren Schmalseite Ihres Monitors, um die Verriegelung des Bodens des Monitors zu öffnen. Wenn Sie den Boden abgehoben haben, sehen Sie das Batteriefach.



Knopf



Legen Sie die Batterien gemäß der Abbildung am Batteriefach in der richtigen Ausrichtung ein. Schließen Sie wieder den Boden Ihres Monitors, bis er hörbar einrastet.

Einschalten Ihres Monitors

Die graue Öffnungstaste dient gleichzeitig dazu, Ihren Monitor einzuschalten: Sobald Sie Ihren Monitor öffnen, wird er automatisch eingeschaltet, und kurzfristig werden alle drei Anzeigelichter leuchten (grün, rot und gelb).



GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Außerdem erscheinen auf dem Display einige Symbole. Auch im Leseschlitz leuchtet kurz ein rotes Licht auf. Kurz darauf ist das Display leer und zeigt „- -“ und ein blinkendes „m“ an. Zu diesem Zeitpunkt drücken Sie noch nicht den 'M'-Knopf.



Der Monitor schaltet sich eine halbe Minute nach dem Öffnen des Deckels automatisch aus, um die Batterien zu schonen. Soll der Monitor länger eingeschaltet bleiben, drücken Sie einfach erneut die Öffnungstaste.

Der 'M'-Knopf

Indem Sie den 'M'-Knopf drücken, informieren Sie Ihren Monitor darüber, dass Ihre Menstruation und damit der Monatszyklus begonnen hat. Außerdem legen Sie hierdurch die Uhrzeit fest, zu der PERSONA Sie während dieses Zyklus zum Durchführen von Tests auffordern wird (d. h. Ihren Testzeitraum). Sie drücken den 'M'-Knopf einmal pro Monatszyklus: Am ersten Morgen nach Beginn Ihrer Periode (siehe Seite 10). Bitte drücken Sie erst dann den 'M'-Knopf, wenn Sie bereit sind, mit der Anwendung von PERSONA zu beginnen.

Was ist der Testzeitraum?

1. Nur während des Testzeitraums von 6 Stunden fordert PERSONA Tests an, nicht davor und nicht danach. Sie können nur während des Testzeitraums einen Test mit Ihrem ersten Morgenurin durchführen.

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

2. Sie legen den Testzeitraum selbst fest, indem Sie den 'M'-Knopf am ersten Tag des Monatszyklus um eine bestimmte, von Ihnen gewählte Uhrzeit drücken.

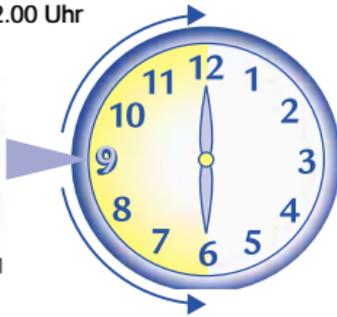
Beispiel A: Sie drücken den 'M'-Knopf um 9.00 Uhr – Ihr Testzeitraum wird drei Stunden vor beziehungsweise nach diesem Zeitpunkt liegen, also zwischen 6.00 und 12.00 Uhr (siehe Abbildung).

Beispiel B: Wenn Sie den 'M'-Knopf um 8.00 Uhr drücken, dann liegt Ihr Testzeitraum zwischen 5.00 und 11.00 Uhr.

Beispiel A Testzeitraum 6.00 bis 12.00 Uhr



'M'-KNOPF WURDE UM
9.00 UHR GEDRÜCKT.



Zu Beginn jedes Menstruationszyklus können Sie die Uhrzeit und damit den Testzeitraum neu festlegen. Bitte vergessen Sie aber nicht, dass Sie einen Test nur mit dem ersten Morgenurin des Tages durchführen können.

So beginnen Sie Ihren ersten Zyklus mit PERSONA

Wenn Ihre Periode vor der Uhrzeit einsetzt, zu der Sie den 'M'-Knopf drücken wollten (siehe Seite 8 zum Thema „Testzeitraum“), dann drücken Sie den Knopf an diesem Morgen zur geplanten Uhrzeit.



Sollte Ihre Periode nach der Uhrzeit einsetzen, zu der Sie den 'M'-Knopf drücken wollten, dann warten Sie bis zum nächsten Morgen und drücken Sie den 'M'-Knopf um die geplante Uhrzeit. Zum Beispiel: Wenn Sie vorhaben, den 'M'-Knopf um 9.00 Uhr zu drücken, und Ihre Periode setzt um 8.00 Uhr ein, dann drücken Sie an diesem Tag den 'M'-Knopf um 9.00 Uhr. Wenn Ihre Periode nach 9.00 Uhr einsetzt, dann drücken Sie den 'M'-Knopf am folgenden Morgen um 9.00 Uhr.

Drücken des 'M'-Knopfes

Drücken Sie den 'M'-Knopf so lange, bis das „m“-Symbol mit der Ziffer „1“ im Display erscheint. Das ist nach ca. 5 Sekunden der Fall. Lassen Sie den Knopf wieder los, wenn auf dem Display das Symbol „m“ zusammen mit der Ziffer „1“ erscheint. Beide Anzeigen werden beim ersten Auftreten blinken, werden dann aber nach dem Loslassen des 'M'-Knopfs konstant auf dem Display angezeigt. Sollte dies nicht der Fall sein, wiederholen Sie den Vorgang. Stellen Sie sicher, dass Sie den 'M'-Knopf fünf Sekunden lang gedrückt halten. Schreiben Sie sich die Uhrzeit auf, wenn Sie möchten. Der Testzeitraum erstreckt sich über 3 Stunden vor bis 3 Stunden nach diesem Zeitpunkt (siehe Seite 9).



GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Wenn Sie diesen Vorgang richtig ausgeführt haben, wird auf dem Display „1 m“ angezeigt und das grüne Licht leuchtet. Die Zahl „1“ bedeutet, dass dies der „Tag 1“ Ihres Menstruationszyklus ist; das grüne Licht weist darauf hin, dass es sich um einen „grünen“ Tag (siehe unten) handelt. Bitte beachten Sie: Sollten Sie versehentlich den 'M'-Knopf zu lange gedrückt halten, wird auf dem Display „2“, „3“, „4“ oder „5“ angezeigt. Sie müssen diese Anzeige löschen und sie auf den richtigen Tag Ihres Menstruationszyklus einstellen (siehe Fragen 6 und 7 auf den Seiten 35 und 36).

Die Anzeigelichter

Öffnen Sie Ihren Monitor jeden Morgen – immer innerhalb des Testzeitraums und bevor Sie zur Toilette gehen. Sie werden feststellen, dass eines von drei Lichtern leuchtet.

● **Grünes Licht:** Sie können beim Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten.



● **Rotes Licht:** Es besteht für Sie ein hohes Risiko, schwanger zu werden, und Sie sollten deshalb an „roten“ Tagen keinen ungeschützten Geschlechtsverkehr haben.



● **Gelbes Testlicht:** Ihr Monitor benötigt mehr Informationen, bevor er entscheiden kann, ob es ein „grüner“ oder ein „roter“ Tag für Sie ist.



Informationen zu den „roten“ Tagen

Ihre „roten“ Tage liegen um den Zeitpunkt des Eisprungs. Beim Eisprung wird eine Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter abgegeben und kann dort durch ein Spermium befruchtet werden, wenn Sie an einem der „roten“ Tage Geschlechtsverkehr haben. Bei der Berechnung der „roten“ Tage aufgrund der Hormonmessungen werden folgende Zeitspannen berücksichtigt:

- Die Eizelle ist normalerweise nur einen Tag lang lebensfähig.
- Die Spermien können im Körper der Frau einige Tage lang leben und eine Eizelle befruchten.

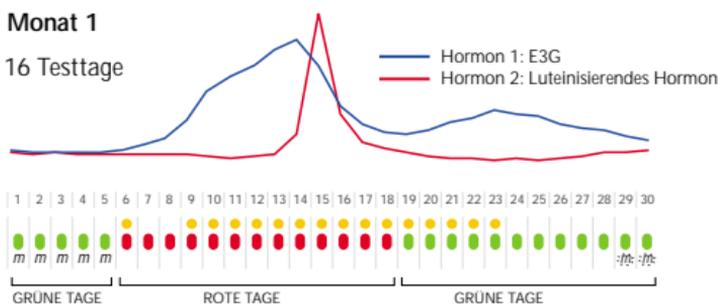
In den ersten Anwendungszyklen, während PERSONA Daten über Ihren Zyklus sammelt, werden typischerweise 10 bis 15 „rote“ Tage angezeigt, es können aber auch bis zu 22 sein. Nach einigen Anwendungszyklen geht die Zahl der „roten“ Tage typischerweise auf 6 bis 12 zurück. Frauen mit unregelmäßigen Zyklen können eventuell auch mehr als 12 „rote“ Tage angezeigt bekommen.

Die Diagramme zeigen Beispiele dafür, wie das grüne, gelbe und rote Licht zusammenarbeiten, um Sie zu informieren, wann Sie in Ihrem Monatszyklus einen Test durchführen müssen und wann Sie beim Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten können.

GRUNDLEGENDE INFORMATIONEN

Monat 1

16 Testtage

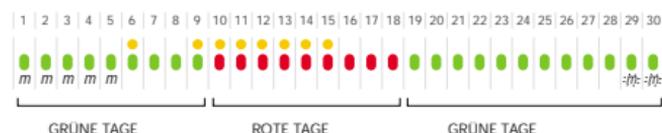


Monat 2-3

Nur 8 Testtage und typischerweise 10-15 „rote“ Tage.

Monat 4+

Nur 8 Testtage und typischerweise 6-12 „rote“ Tage.



Diese Diagramme stellen Beispielzyklen dar. Die Veränderungen Ihrer eigenen Hormonspiegel sind individuell und die Anzeige der Lichter richtet sich nach den Messungen Ihrer individuellen Hormonspiegel. Die Anzeigen Ihres Monitors gelten ausschließlich für Sie persönlich und können von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich sein.

Damit Sie die Anzahl Ihrer „roten“ Tage so gering wie möglich halten, müssen Sie dafür sorgen, dass Sie alle von Ihrem Monitor angeforderten Tests anleitungsgemäß durchführen.

Ihr Leben mit PERSONA – jeden Tag

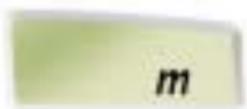
Kontrollieren Sie jeden Morgen Ihren Monitor, und zwar bevor Sie zur Toilette gehen und innerhalb Ihres Testzeitraums.

Symbole auf dem Display

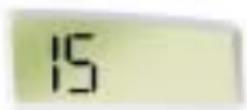
Um zusätzliche Informationen über Ihren Zyklus und über die Anwendung und Pflege Ihres Monitors bereitzustellen, werden auf dem Display verschiedene Symbole angezeigt:



• **„m“-Symbol (blinkend):** Das „m“-Symbol blinkt, um Sie daran zu erinnern, dass Sie den 'M'-Knopf drücken müssen, nachdem Ihre nächste Menstruation eingesetzt hat. Es weist Sie auch darauf hin, dass voraussichtlich in den nächsten Tagen Ihre Menstruation einsetzen wird.



• **„m“-Symbol (nicht blinkend):** Zusammen mit einer Zahl (1-5) angezeigt, informiert Sie das nicht blinkende „m“-Symbol darüber, dass Sie während des 1. bis 5. Zyklustages bereits den 'M'-Knopf gedrückt haben und dass Sie sich in den ersten 5 Zyklustagen eines neuen Monatszyklus befinden.



Zyklustag: Die auf dem Display angezeigte Zahl informiert Sie darüber, an welchem Tag Ihres Monatszyklus Sie sich befinden – beginnend mit dem Tag 1, an dem Sie den 'M'-Knopf drücken. Diese Angabe ändert sich jeden Tag (1, 2, 3, 4 usw.), bis Sie wieder zum Beginn Ihres nächsten Zyklus den 'M'-Knopf drücken und die Abfolge wieder mit dem Tag 1 beginnt.



Batteriesymbol: Wird ein Batteriesymbol angezeigt, dann bedeutet dies, dass die Batterieleistung Ihres Monitors abnimmt und die Batterien innerhalb von 4 Wochen (siehe Seite 7) ausgewechselt werden müssen.



Bürstensymbol: Das Bürstensymbol weist Sie darauf hin, dass Sie den Leseschlitz Ihres Monitors vor dem nächsten Test reinigen müssen (siehe Seite 28).



„o“-Symbol: Das „o“-Symbol teilt Ihnen mit, dass Ihr Eisprung unmittelbar bevorsteht. Es kann in einzelnen Monatszyklen vorkommen, dass das „o“-Symbol nicht angezeigt wird. Schließen Sie daraus nicht, dass Sie unfruchtbar wären oder nicht schwanger werden könnten. Verzichten Sie auch dann an allen roten Tagen auf Geschlechtsverkehr, wenn das „o“-Symbol in einem Monatszyklus nicht angezeigt wird. Wenn in Ihrem ersten oder zweiten Anwendungszyklus kein „o“-Symbol angezeigt wird, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.



Buchsymbol: Von Zeit zu Zeit kann es vorkommen, dass Ihr Monitor ein Buchsymbol zusammen mit einer Ziffer anzeigt. Wenn das Buchsymbol erscheint, ist der Monitor nicht in der Lage, Ihnen mitzuteilen, ob es ein „grüner“ oder ein „roter“ Tag ist. Die Ziffer bezieht sich auf eine der folgenden Informationen:

1 Das Teststäbchen wurde zu früh aus dem Leseschlitz genommen. *Was ist zu tun:* Legen Sie das Teststäbchen sofort wieder in den Leseschlitz ein. Wenn Sie das nicht innerhalb von 15 Minuten nach der Testdurchführung tun, zeigt der Monitor normalerweise ein rotes Licht an, wenn Sie ihn das nächste Mal öffnen.

2 Ihr Monitor kann Ihr Teststäbchen nicht einlesen. *Was ist zu tun:* Nehmen Sie Ihr Teststäbchen aus dem Leseschlitz, warten Sie, bis der Monitor sich automatisch abgestellt hat, und drücken Sie dann die Öffnungstaste. Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, legen Sie Ihr Teststäbchen wieder in den Leseschlitz ein.

Sollte sich bei Anzeige von Buch 2 kein Teststäbchen im Leseschlitz befinden, muss möglicherweise der Leseschlitz gereinigt werden. *Was ist zu tun:* Reinigen Sie den Leseschlitz (siehe Seite 28). Warten Sie, bis sich der Monitor automatisch abgeschaltet hat, und drücken Sie dann die Öffnungstaste. Wenn das gelbe Testlicht aufleuchtet, legen Sie das Teststäbchen in den Leseschlitz ein.

Bitte beachten Sie: Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, muss das Teststäbchen innerhalb von 15 Minuten nach dem Befeuchten mit Urin vorsichtig in den Leseschlitz eingeführt werden.

3 Dies bedeutet, dass der Monitor eingeschaltet wurde, während sich ein Teststäbchen im Leseschlitz befand, oder dass der Monitor nicht für die Testdurchführung bereit war, also das gelbe Testlicht nicht geleuchtet hat, als sie das Teststäbchen in den Leseschlitz eingelegt haben. *Was ist zu tun:* Nehmen Sie das Teststäbchen aus dem Leseschlitz. Nach dem Entfernen des Teststäbchens zeigt der Monitor wieder ein

rotes oder grünes Licht, wenn der Monitor eingeschaltet ist. Sie dürfen nur dann ein Teststäbchen in den Leseschlitz einlegen, wenn das gelbe Testlicht leuchtet.

4 Die Batterien in Ihrem Monitor sind fast leer und müssen sofort ausgewechselt werden. Was ist zu tun:

Legen Sie so bald wie möglich neue Batterien ein (siehe Seite 7).

5 Rufen Sie den PERSONA Beratungsservice an, weil es mehrere Gründe gibt, warum dieses Symbol angezeigt werden kann.

6 Rufen Sie den PERSONA Beratungsservice an, weil es mehrere Gründe gibt, warum dieses Symbol angezeigt werden kann.

Der PERSONA Beratungsservice:
in Deutschland: 069 / 13 80 34 10,
in Österreich: 01 / 502 22 12 67
Außerhalb Deutschlands und Österreichs wählen
Sie bitte: +49 – 69 / 13 80 34 10 (zum
internationalen Tarif)

DURCHFÜHREN EINES TESTS

③ Durchführen eines Tests

Durchführen eines Tests

Öffnen Sie Ihren Monitor jeden Morgen – immer innerhalb des Testzeitraums und bevor Sie zur Toilette gehen. Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, müssen Sie einen Test durchführen.

Während des ersten Anwendungszyklus fordert der Monitor 16 Tests an 16 Testtagen an. Es werden deshalb so viele Tests angefordert, damit der Monitor schon im ersten Anwendungszyklus umfangreiche Informationen über Ihren Zyklus sammeln kann. In jedem weiteren Anwendungszyklus fordert der Monitor nur 8 Tests an. So werden Ihre Zyklusdaten in jedem Anwendungszyklus aktualisiert.

Es ist wichtig, dass Sie alle angeforderten Tests durchführen. Nur wenn der Monitor alle angeforderten Informationen erhält, kann die Zahl Ihrer „roten“ Tage auf ein Minimum reduziert werden. Wenn Sie einen Test versäumen, trifft Ihr Monitor eine Entscheidung auf der Grundlage der verfügbaren Informationen. Das kann für diesen Zyklus und hierauf folgende Zyklen mehr „rote“ Tage zur Folge haben.

Wann Sie den Test durchführen

Sie können nur dann einen Test durchführen, wenn das gelbe Testlicht leuchtet.

Sie müssen jedesmal, wenn das gelbe Testlicht leuchtet, einen Test durchführen.



oder



Nachdem der Test vom Monitor ausgewertet wurde, wird entweder ein grünes oder ein rotes Licht angezeigt. Es ist wirklich wichtig, dass Sie jeden Tag auf Ihren Monitor schauen – innerhalb Ihres Testzeitraums und bevor Sie zur Toilette gehen. Ihr Monitor wird nur innerhalb der Zeitspanne Ihres Testzeitraums einen Test anfordern. Außerhalb des Testzeitraums zeigt Ihr Monitor kein gelbes Testlicht an und kann keinen Test auswerten. Es hat deshalb keinen Zweck, außerhalb des Testzeitraums ein Teststäbchen in den Leseschlitz einzulegen.

DURCHFÜHREN EINES TESTS



Sie werden immer am **Tag 6** jedes Monatszyklus aufgefordert, Ihren ersten Test durchzuführen. Während Ihres ersten Zyklus werden die verbleibenden 15 Tests an den Tagen 9 bis 23 angefordert. In allen darauffolgenden Monaten kann sich die zeitliche Abfolge der verbleibenden sieben Tests von Zyklus zu Zyklus ändern, weil PERSONA die für Sie besten Testtage bestimmt. Diese verbleibenden sieben Tests werden jedoch immer an aufeinanderfolgenden Tagen angefordert. Wenn Sie einen Test vergessen haben, dann sollten Sie die weiteren angeforderten Tests trotzdem durchführen. Es können allerdings in diesem und in folgenden Anwendungszyklen mehr „rote“ Tage angezeigt werden.

Richtige Anwendung der Teststäbchen

- Teststäbchen in ihrer Originalverpackung aufbewahren, bis ein Test angefordert wird.
- Während Ihres ersten Anwendungszyklus verwenden Sie die Teststäbchen, die der Startpackung beiliegen. Diese Teststäbchen entstammen einer Charge (Produktionsserie).
- Sollten Sie einen Test vergessen haben und daher am Ende des Anwendungszyklus noch ein Teststäbchen übrig haben, werfen Sie dieses bitte weg.
- Jedes Teststäbchen darf nur einmal verwendet werden.



ACHTUNG:

- Verwenden Sie niemals Teststäbchen aus verschiedenen Packungen in einem Anwendungszyklus – jede Herstellungsscharge unterscheidet sich geringfügig von den anderen. Die Chargen-Bezeichnung (Ch.-B. :) ist auf der Teststäbchenpackung aufgedruckt.
- Verwenden Sie niemals Teststäbchen, deren Verfalldatum abgelaufen ist (siehe Datum auf der Packung hinter dem Eintrag „Verwendbar bis:“).
- Nehmen Sie ein Teststäbchen erst unmittelbar vor der Testdurchführung aus der Schutzfolie.

Durchführen des Tests

- Nehmen Sie ein Teststäbchen aus der Packung und reißen Sie die Schutzfolie an der Stelle mit der kleinen Kerbe auf. Nehmen Sie das Teststäbchen aus der Folie. Halten Sie das Teststäbchen so herum, dass die Testspitze nach unten weist. Legen Sie das Teststäbchen jetzt nicht mehr beiseite, sondern führen Sie den Test zügig durch.


- Halten Sie nur die saugfähige Testspitze 3 Sekunden lang in Ihren Urinstrahl. Diese Zeitspanne reicht aus, um die Testspitze ausreichend zu befeuchten. Es ist wichtig, dass Sie die 3 Sekunden genau einhalten.


- Halten Sie weiterhin das Teststäbchen mit der Testspitze nach unten, nehmen Sie die Kappe vom Griff ab und stecken sie über die befeuchtete Spitze des Teststäbchens. Sollte sich Urin auf der Außenseite des Teststäbchens befinden, wischen Sie ihn vom Außenteil des Teststäbchens ab.


- Schalten Sie Ihren Monitor ein. Vor dem Einlegen des Teststäbchens muss das gelbe Testlicht leuchten. Legen Sie dann erst das Teststäbchen ein. Das Einlegen des Teststäbchens sollte zügig und innerhalb von 15 Minuten nach dem Befeuchten erfolgen.

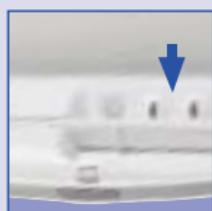

- Halten Sie das Teststäbchen so an der Kappe fest, dass die abgeschrägte Kante des Teststäbchens nach unten weist (a), und legen Sie es dann in den Leseschlitz ein (b). Drücken Sie das Teststäbchen fest nach unten, bis es einrastet (c). Wenn das Teststäbchen richtig* eingelegt wurde, blinkt das gelbe Testlicht fünf Minuten lang, während der Monitor das Teststäbchen auswertet. Danach erlischt das gelbe Testlicht.



5a



5b



5c

6. Wenn das gelbe Testlicht erloschen ist, nehmen Sie das Teststäbchen heraus und werfen Sie es weg (Entsorgung mit dem normalen Haushaltsmüll). Ihr Monitor zeigt sofort entweder ein rotes oder ein grünes Licht an. Wenn sich der Monitor automatisch ausgeschaltet hat, drücken Sie auf die Öffnungstaste, um ihn wieder einzuschalten. **

* Wenn das Teststäbchen nicht richtig eingelegt wurde, blinkt das gelbe Testlicht nicht. Nehmen Sie das Teststäbchen wieder heraus und stellen Sie sicher, dass das gelbe Testlicht immer noch erleuchtet ist. Führen Sie das Teststäbchen wieder in den Leseschlitz ein.

** Falls Sie den Monitor einschalten, während das Teststäbchen noch im

Leseschlitz ist, wird 3 angezeigt. Nehmen Sie das Teststäbchen heraus, dann wird das rote oder grüne Licht angezeigt.

Urinproben: Sie können Urin in einem Gefäß sammeln und den Test mit dieser Urinprobe durchführen. Dies ist zum Beispiel notwendig, wenn Sie morgens früher als gewöhnlich zu einer Uhrzeit auf die Toilette gehen, die außerhalb Ihres Testzeitraums liegt. Da Sie einen Test nur mit dem ersten Morgenurin durchführen können, müssen Sie in diesem Fall eine Probe des ersten Morgenurins nehmen, um mit dieser Probe später während des Testzeitraums zu testen. Testen müssen Sie natürlich nur dann, wenn während des Testzeitraums das gelbe Testlicht leuchtet.

a. Nehmen Sie hierzu ein sauberes, trockenes Gefäß.

b. Wenn Sie soweit sind, dass Sie den Test durchführen können, tauchen Sie nur die saugfähige Testspitze des Teststäbchens (siehe Abbildung) **15 Sekunden** lang in die Urinprobe (nicht drei Sekunden lang).

c. Danach verfahren Sie wie gewohnt. Der Test muss während Ihres Testzeitraums durchgeführt werden, während das gelbe Testlicht leuchtet.



Testen – Kurzanleitung

- Kontrollieren Sie jeden Tag Ihren Monitor – bevor Sie auf die Toilette gehen und innerhalb Ihres Testzeitraums.
- Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, müssen Sie einen Test durchführen.
- Das gelbe Testlicht muss leuchten, bevor Sie ein Teststäbchen in den Leseschlitz einlegen. Führen Sie den Test nur mit dem ersten Urin des Tages durch.
- Am Tag 6 jedes Anwendungszyklus wird der erste Test angefordert.
- Selbst wenn Sie einen Test vergessen, führen Sie alle anderen angeforderten Tests durch.
- Verwenden Sie ein Teststäbchen nie mehr als einmal.
- Nehmen Sie ein Teststäbchen erst unmittelbar vor der Anwendung aus der Schutzfolie.
- Verwenden Sie während eines Anwendungszyklus niemals Teststäbchen aus verschiedenen Packungen.
- Verwenden Sie niemals Teststäbchen nach dem Verfalldatum.

④ Ihr Leben mit PERSONA

Pflege von PERSONA

Ihr Monitor ist aus äußerst haltbaren Materialien hergestellt und ist einer normalen Beanspruchung gewachsen.

Bewahren Sie Ihren Monitor immer an einem trockenen, sicheren Ort für Kinder unzugänglich auf. Für anwendungsbedingte Schäden, insbesondere aufgrund von Erschütterung (z. B. Fallenlassen des Monitors) und für Wasserschäden akzeptieren wir keinen Garantieanspruch. Wie andere elektronische Geräte sollte ein Monitor, der versehentlich in Wasser oder eine andere Flüssigkeit getaucht wurde, nicht mehr verwendet werden. Um Wasserschäden zu vermeiden, achten Sie auch darauf, dass sich keine Urintropfen auf dem Gehäuse des Teststäbchens befinden, bevor Sie es zur Auswertung in den Monitor einlegen.

Reinigen Ihres Monitors

Wenn der Leseschlitz gereinigt werden muss, dann wird auf dem Display ein  Symbol oder  angezeigt. Reinigen Sie den Leseschlitz nur dann, da zu häufiges Reinigen die Auswertung der Teststäbchen beeinträchtigen kann.

Nehmen Sie zum Reinigen des Leseschlitzes bitte ein sauberes Wattestäbchen, befeuchten Sie es nur leicht mit kaltem Wasser und reinigen Sie den Leseschlitz behutsam damit. Benutzen Sie nichts anderes als Wasser zum Reinigen des Leseschlitzes – Reinigungsmittel können die Auswertung der Teststäbchen beeinträchtigen.

Wenn der ganze Monitor gereinigt werden muss, wischen Sie ihn einfach vorsichtig mit einem feuchten Tuch ab.

Ersetzen der Batterien

„Long-life“-Alkalibatterien sollten bei normalem Gebrauch* bis zu einem Jahr lang halten.

Ihre Nutzungsdauer ist allerdings kürzer, wenn Sie Ihren PERSONA Monitor mehr als ein- oder zweimal pro Tag öffnen.

Wenn die Batterien in Ihrem Monitor schwächer werden, erscheint das  Symbol auf dem Display. Dann sollten die Batterien innerhalb von 4 Wochen* ausgewechselt werden.

** Wir empfehlen Ihnen, Duracell AAA „Long-life“-Alkalibatterien zu kaufen.*

Wenn Sie die Batterien nicht auswechseln, nimmt der Monitor nach den 4 Wochen keine Tests mehr an, d.h. Sie können PERSONA nicht verwenden. Dann wird  angezeigt.

Nehmen Sie die Batterien nie länger als zwei Stunden aus dem Monitor, da sonst die integrierte Zeituhr ungenau wird. Wenn Sie die Batterien versehentlich doch länger als zwei Stunden aus dem Monitor genommen haben, sollten Sie bis zur nächsten Menstruation auf Geschlechtsverkehr verzichten. Es ist wichtig, dass Sie sofort die neuen Batterien einsetzen, nachdem Sie die leeren Batterien entfernt haben. Ersetzen Sie jeweils den kompletten Satz Batterien.

Rückstellung Ihres Monitors

Wenn Sie länger als einen Monatszyklus PERSONA nicht angewendet haben, müssen Sie Ihren Monitor zurückstellen. Bitte lesen Sie unbedingt zuerst die folgenden Hinweise vollständig durch.

- Die Rückstellung des Monitors löscht Ihre gesamten persönlichen Informationen, die der Monitor gespeichert hat.

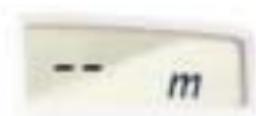
- Die Rückstellung ist unwiderruflich. Die gelöschten Informationen können nicht wieder installiert werden.
- PERSONA wird Sie nach einer Rückstellung des Monitors als „neue Anwenderin“ ansehen, das heißt, im ersten Anwendungszyklus nach der Rückstellung wird PERSONA 16 Urintests anfordern. Deshalb ist es notwendig, dass Sie sich 2 Packungen mit je acht Teststäbchen mit derselben Chargen-Bezeichnung (Ch-B.) oder eine 3 Monats-Packung besorgen, bevor Sie die erneute Anwendung beginnen.
- Als „neue Anwenderin“ bekommen Sie wahrscheinlich mehr „rote“ Tage angezeigt, bis PERSONA mehr Information über Ihren Monatszyklus zusammengetragen hat.
- Zur Rückstellung Ihres Monitors benötigen Sie ein PERSONA-Teststäbchen. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, dass Sie ausnahmsweise ein Teststäbchen aus Ihrem letzten Anwendungszyklus aufbewahren, um es zur Rückstellung zu verwenden.
- Bevor Sie mit der Rückstellung beginnen, kontrollieren Sie bitte, ob sich funktionstüchtige Batterien in Ihrem Monitor befinden.
- Wenn Sie es noch nicht getan haben, prüfen Sie ob PERSONA für Sie geeignet ist (siehe Seite 2 und 3).

Rückstell-Anleitung

- 1 Öffnen Sie Ihren Monitor und warten Sie ab, bis er sich wieder ausschaltet (30 Sekunden).
- 2 Nachdem sich Ihr Monitor ausgeschaltet hat, legen Sie das PERSONA-Teststäbchen in den Leseschlitz ein. Kontrollieren Sie sorgfältig, dass das Teststäbchen richtig eingelegt wurde. Sie haben bei der Rückstellung keine Kontrolle durch das blinkende gelbe Testlicht.
- 3 Drücken Sie den 'M'-Knopf und halten Sie ihn gedrückt, während Sie die Schritte 4, 5 und 6 durchführen.
- 4 Drücken Sie zusätzlich auf die Öffnungstaste, um Ihren Monitor einzuschalten.



- 5 Es wird das 3  Symbol angezeigt*. Halten Sie den 'M'-Knopf weiter gedrückt und belassen Sie das Teststäbchen im Leseschlitz.
- 6 Nach ungefähr 15 Sekunden leuchten alle drei Lichter kurz auf und alle Symbole werden auf dem Display angezeigt. Danach wird wieder das 3  Symbol angezeigt. Sie können jetzt den 'M'-Knopf loslassen und das Teststäbchen herausnehmen.
- 7 Auf Ihrem Display wird jetzt folgendes Symbol angezeigt: „— m“. Ihr PERSONA-Monitor ist jetzt zurückgestellt und für die erneute Anwendung bereit.



* Falls das Buchsymbol nicht angezeigt wird, wurde das Teststäbchen nicht richtig eingelegt.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

⑤ Häufig gestellte Fragen

Dieser Abschnitt soll dazu dienen, die am häufigsten gestellten Fragen zu beantworten. Sie finden diese Fragen und die Antworten dazu auch auf unserer Website: www.meinpersona.de

Fragen zur Gesundheit

- F1** *Ich glaube, dass ich langsam in die Wechseljahre komme. Kann ich PERSONA anwenden?*
- A Sie sollten PERSONA nicht anwenden, wenn Sie Wechseljahrssymptome haben. Die häufigsten Symptome sind Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen und Trockenheit der Vagina. Fragen Sie Ihren Arzt um Rat.
- F2** *Gibt es bei der Anwendung von PERSONA irgendwelche Nebenwirkungen?*
- A Nein, PERSONA ist frei von Nebenwirkungen.
- F3** *Schützt mich PERSONA vor Erkrankungen, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden, und vor AIDS?*
- A Nein. PERSONA bietet keinen Schutz vor Krankheiten, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden, oder vor HIV, dem AIDS verursachenden Virus.
- F4** *Kann ich PERSONA anwenden, wenn ich mit Arzneimitteln behandelt werde oder wenn ich krank bin?*
- A Hinweise hierzu finden Sie auf Seite 2. Wenn Sie weitere Fragen haben, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an oder fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.
- F5** *Was passiert, wenn ich während meines Zyklus krank werde?*
- A Häufig auftretende Krankheiten wie Erkältung, Grippe oder Durchfallerkrankungen haben keinen Einfluß auf PERSONA. Sie sollten Ihren Monitor weiter verwenden und alle

angeforderten Tests durchführen. Wenn das nicht möglich ist wird der Monitor aufgrund der gespeicherten Informationen anzeigen, ob ein roter oder grüner Tag ist. Wahrscheinlich werden Sie in diesem und im folgenden Zyklus mehr rote Tage haben als gewöhnlich.

Fragen zum 'M'-Knopf

F6 Ich habe am Tag 1 vergessen, den 'M'-Knopf zu drücken. Was soll ich tun?

- A Wenn Sie vergessen haben, den 'M'-Knopf zu drücken oder ihn zur falschen Zeit gedrückt haben, müssen Sie bis zum nächsten Morgen warten, um ihn auf die gewünschte Zeit und den korrekten Tag Ihres Monatszyklus einzustellen. Das können Sie bis zum Tag 5 Ihres Monatszyklus an jedem Morgen tun.

Vergessen Sie dabei nicht, dass die Uhrzeit, zu der Sie den 'M'-Knopf drücken, für diesen ganzen Zyklus den Zeitraum bestimmt, innerhalb dessen Sie mit dem ersten Urin des Tages an allen Testtagen testen müssen. Achten Sie deshalb darauf, einen Testzeitraum zu wählen, der für Sie sowohl an Arbeitstagen als auch an Wochenenden und Feiertagen günstig ist.

Am richtigen Tag zu der von Ihnen gewählten Uhrzeit halten Sie den 'M'-Knopf gedrückt, bis die Zahl 1 (für Tag 1) auf dem Display erscheint. Halten Sie den 'M'-Knopf weiter gedrückt und anstelle der 1 erscheint eine 2. Wenn Sie an Tag 2 Ihres Monatszyklus sind, lassen Sie den

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

'M'-Knopf jetzt los und der Monitor ist korrekt auf Tag 2 eingestellt.

Wenn Sie den 'M'-Knopf weiter gedrückt halten, zählt die Anzeige bis zu Tag 5 und geht dann zurück zu Tag 1 und so weiter. Wenn Sie an Tag 3, 4 oder 5 sind, lassen Sie den 'M'-Knopf einfach los, sobald die richtige Zahl auf dem Display erscheint.

Falls Sie nicht in der Lage sein sollten, während der ersten 5 Tage Ihres Monatszyklus den 'M'-Knopf zu drücken, dann müssen Sie mit dem Drücken des 'M'-Knopfs bis zu Ihrer nächsten Menstruation warten und können bis dahin keine Tests durchführen. Für den Rest dieses Monatszyklus müssen Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten.

F7 *Ich habe aus Versehen den 'M'-Knopf gedrückt. Was soll ich tun ?*

A Falsche Eingaben sind korrigierbar. Wenn Sie den 'M'-Knopf am falschen Tag gedrückt haben, müssen Sie die Eingabe löschen. Um die Eingabe zu löschen, drücken Sie den 'M'-Knopf fünf Sekunden lang, bis das „m“ Symbol verschwindet. Das Display kehrt dann zur korrekten Tageszahl Ihres Zyklus zurück – als hätten Sie den 'M'-Knopf gar nicht gedrückt.

F8 *Was passiert, wenn ich den Knopf zu lange gedrückt habe und die „2“ angezeigt wird?*

A In diesem Fall müssen Sie den Vorgang rückgängig machen (siehe Frage 7).

F9 *Was ist, wenn meine Periode früher oder später als gewohnt einsetzt?*

A PERSONA ist für Frauen geeignet, deren Monatszyklus normalerweise 23 bis 35 Tage dauert. Solange Ihre Zykluslänge in diesem Rahmen bleibt, können Sie PERSONA anwenden, auch wenn Ihre Zykluslänge von einem Monat zum anderen schwankt. Wenn Ihre Menstruation früher als üblich beginnt, müssen Sie den 'M'-Knopf drücken, auch wenn das Display noch kein blinkendes „m“-Symbol angezeigt haben sollte. Wenn Ihre Menstruation später als üblich beginnt, wird das „m“-Symbol solange blinken, bis Sie am ersten Tag Ihres neuen Zyklus den 'M'-Knopf gedrückt haben. Wenn Sie nicht sicher sind, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F10 *Wenn meine Periode während des Tages anfängt, und ich mit dem Einstellen des 'M'-Knopfes bis zum nächsten Morgen warten muss, stelle ich dies dann als Tag 1 oder Tag 2 ein?*

A Stellen Sie ihn auf Tag 1 ein. Sie müssen den 'M'-Knopf immer am Morgen nach dem Beginn Ihrer Menstruation drücken. Das versteht PERSONA unter Tag 1 (siehe Seite 8 und 10).

F11 Was muß ich tun, wenn mein Zyklus kürzer als 23 Tage oder länger als 35 Tage war?

A PERSONA ist für Frauen mit einer Zykluslänge von 23 bis 35 Tagen geeignet. Sollte Ihr Zyklus kürzer als 23 Tage oder länger als 35 Tage gewesen sein, wenden Sie sich bitte an den PERSONA Beratungsservice.

F12 Was tue ich, wenn ich dachte, dass meine Menstruation angefangen hat, es aber nur eine Zwischenblutung war?

A Löschen Sie die Einstellung des 'M'-Knopfes (siehe Frage 7).

Fragen zur Testdurchführung

F13 Was passiert, wenn von Sommer- auf Winterzeit umgestellt wird?

A PERSONA berücksichtigt keine Zeitumstellung: Der Testzeitraum liegt so, wie Sie ihn am Beginn des Zyklus vor der Zeitumstellung eingestellt haben. Nach der Zeitumstellung scheint der Testzeitraum daher um 1 Stunde verschoben zu sein. Angenommen, Sie haben ihren Monitor so eingestellt, dass Ihr Testzeitraum um 6.00 Uhr beginnt.

1. Fall: Wenn die Uhr in diesem Zyklus von Winterzeit auf Sommerzeit umgestellt wird, beginnt der Testzeitraum nach der Zeitumstellung um 7.00 Uhr.

2. Fall: Wenn die Uhr in diesem Zyklus von Sommerzeit auf Winterzeit umgestellt wird, beginnt der Testzeitraum nach der Zeitumstellung um 5.00 Uhr.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

F14 *Was soll ich tun, wenn ich einmal ganz früh am Morgen aufstehen oder zur Toilette gehen muss?*

A Sollten Sie vor Beginn Ihres Testzeitraums zur Toilette gehen müssen, nehmen Sie von diesem Urin eine Probe (siehe Seite 25) und prüfen Sie Ihren Monitor dann während des Testzeitraums. Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, führen Sie den Test mit der vorher von Ihnen gewonnenen Urinprobe durch.

F15 *Kann ich morgens während meines Testzeitraums Geschlechtsverkehr haben, bevor ich auf den Monitor gesehen habe?*

A Die Verhütungsempfehlung, die PERSONA Ihnen jeden Tag gibt (grünes oder rotes Licht), ist bis zum Ende Ihres Testzeitraums am darauf folgenden Tag gültig. Wenn Sie sich nicht sicher sind, welches Licht angezeigt wird, können Sie allerdings vor dem Geschlechtsverkehr Ihren Monitor überprüfen und der angezeigten Empfehlung folgen.

F16 *Woher weiß ich, dass ich das Teststäbchen richtig eingelegt habe? Kann es sein, dass ich es noch einmal versuchen muss?*

A Wenn das gelbe Testlicht fünf Minuten lang blinkt, haben Sie das Teststäbchen richtig eingelegt. Siehe auch Seite 24 und 25.

F17 *Was geschieht, wenn ich zu spät aufstehe?*

A Wenn Sie so spät aufstehen, dass Ihr Testzeitraum verstrichen ist, zeigt Ihr Monitor ein grünes oder rotes Licht an. Das gelbe Testlicht

leuchtet nur innerhalb des Testzeitraums, deshalb kann es sein, dass Sie einen Test versäumt haben (siehe Seite 21).

F18 *Was mache ich, wenn ich vergesse, auf meinen Monitor zu sehen, bevor ich zur Toilette gehe, und dann feststellen muss, dass das gelbe Testlicht leuchtet?*

A Wenn Sie einen Test mit dem ersten Morgenurin versäumt haben, dann dürfen Sie ihn nicht mit einer späteren Urinprobe nachholen. Da Sie diesen Test verpasst haben, werden Sie möglicherweise in diesem und weiteren Zyklen mehr rote Tage angezeigt bekommen.

F19 *Wie verhalte ich mich, wenn ich im Schichtdienst arbeite?*

A Dadurch, dass Sie den 'M'-Knopf an Tag 1 Ihres Zyklus drücken, wird der Testzeitraum für den Monatszyklus bestimmt. Wenn Sie in Nachtschicht arbeiten, sollten Sie den 'M'-Knopf zu einer Uhrzeit drücken, die Ihnen ermöglicht, Tests mit dem ersten Urin nach dem Aufstehen durchzuführen. Natürlich müssen Sie auch täglich innerhalb des von Ihnen eingestellten Testzeitraums nachschauen, welches Licht leuchtet.

Wenn Ihre Schicht innerhalb eines Zyklus wechselt, sollten Sie eine Urinprobe des ersten Urins nach dem Aufstehen nehmen und mit dieser Probe während des Testzeitraums einen Urintest durchführen (siehe Seite 25).

Wenn Sie Fragen hierzu haben, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F20 Wie verhalte ich mich, wenn ich zwischen Zeitzonen reise?

- A Wenn Sie Fragen hierzu haben, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F21 Was kann ich tun, wenn der Testzeitraum ungünstig für mich ist?

- A Wenn Sie den 'M'-Knopf bereits gedrückt haben, dann aber feststellen, dass Ihr Testzeitraum für Sie unbequem ist, dann können Sie dies am Tag 1, 2, 3 oder 4 Ihres Zyklus noch ändern. Als erstes müssen Sie Ihre Eingabe rückgängig machen (siehe Frage 7). Zum Auswählen einer neuen Zeit drücken Sie dann den 'M'-Knopf, um einen günstigeren Testzeitraum zu erhalten (siehe Seite 8 und 9). Zu diesem Zeitpunkt am nächsten Morgen (bei dem es sich um den Tag 2, 3, 4 oder 5 Ihres Zyklus handeln muss) halten Sie einfach den 'M'-Knopf gedrückt und lassen ihn wieder los, wenn auf dem Display der richtige Tag angezeigt wird.

F22 Was geschieht, wenn ich einen Test vergesse?

- A Wenn Sie vergessen haben, einen angeforderten Test durchzuführen, zeigt der Monitor nach dem Testzeitraum ein grünes oder rotes Licht an (siehe Seite 13). Meistens wird ein rotes Licht angezeigt und es kann sein, dass Sie in diesem und in den darauf folgenden Monatszyklen mehr „rote“ Tage als sonst üblich haben. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass Sie alle Tests durchführen, die von Ihrem Monitor angefordert werden.

Fragen zu „roten“ Tagen

F23 Mir werden viele „rote“ Tage angezeigt. Ist das normal?

A Vollständige Informationen finden Sie auf den Seiten 12 und 13.

F24 Muss ich während aller „roten“ Tage wirklich auf Geschlechtsverkehr verzichten?

A Die Zuverlässigkeit von PERSONA gilt nur, wenn Sie an „roten“ Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichten.

Fragen zu Ihrem Monitor

F25 Was passiert, wenn die Batterien schwach werden oder entladen sind?

A Der Monitor informiert Sie mit Hilfe von Symbolen auf dem Display, wenn die Batterien ausgewechselt werden müssen (siehe Seiten 14 bis 17).

F26 Wie stelle ich fest, ob der Monitor ordnungsgemäß funktioniert?

A Wenn die Batterien korrekt eingelegt sind und der Monitor mit Energie versorgt wird, wird er Sie immer warnen, sobald ein Problem auftritt, indem er das Buchsymbol in Verbindung mit einer Zahl auf dem Display anzeigt. Sie können dann in dem entsprechenden Abschnitt in dieser Gebrauchsanleitung (siehe Seiten 16 und 17) nachschlagen, was zu tun ist.

Wenn Sie weitere Fragen hierzu haben, rufen Sie bitte den PERSONA-Beratungsservice an.

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

F27 Was soll ich tun, wenn mein Monitor versagt?

A Wenn Sie ein Problem mit Ihrem Monitor haben, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F28 Kann ich meinen Monitor an eine Freundin verleihen?

A Nein. Der Monitor kann nur den Monatszyklus von jeweils einer Person verarbeiten. Da jede Frau einen anderen Monatszyklus hat und Ihr Monitor Ihren individuellen Monatszyklus kennengelernt hat, kann er von keiner anderen Person verwendet werden.

F29 Was passiert, wenn ich die Anwendung von PERSONA unterbrechen möchte?

A Wenn Sie die Anwendung von PERSONA nur für einen bestimmten Zyklus unterbrechen möchten, dann können Sie sich dafür entscheiden, in diesem Zyklus alle Tests ausfallen zu lassen.

Drücken Sie zu Beginn des Zyklus, den Sie aussetzen möchten, den 'M'-Knopf. Hiermit informieren Sie PERSONA über Ihre Zykluslänge und im Anschluss hieran ignorieren Sie dann alle vom Monitor in diesem Zyklus angezeigten Lichter. Sie können sich in diesem Zyklus nicht auf die Verhütungsempfehlungen von PERSONA verlassen, da Sie dem Monitor keine Informationen über den aktuellen Zyklus geben. Und es könnte sein, dass Sie in den folgenden Zyklen, wenn Sie PERSONA wieder anwenden, mehr rote Tage angezeigt bekommen.

Beginnen Sie die normale Anwendung von PERSONA wieder mit dem Drücken des 'M'-Knopfs am ersten Tag des folgenden Zyklus.

Wenn Sie die Anwendung von PERSONA für länger als einen Zyklus unterbrechen und nach einigen Monaten wieder anfangen wollen, müssen Sie den Monitor zurückstellen (siehe Seite 29 bis 31). Nehmen Sie die Batterien aus dem Monitor und bewahren Sie den Monitor und die Batterien an einem trockenen, sicheren Ort auf. Wenn Sie noch ein unbenutztes Teststäbchen haben, bewahren Sie dieses für die Rückstellung auf. Stellen Sie den Monitor erst vor Beginn der nächsten Anwendung zurück.

F30 Kann die Information im Speicher des Monitors verloren gehen?

- A Nein. Ihr PERSONA Monitor speichert die Zyklusdaten mehrerer Monatszyklen ab. Nach 6 Monaten werden die jeweils ältesten Zyklusdaten gelöscht und durch die aktuellen Zyklusdaten ersetzt, während Sie den Monitor weiter anwenden. Damit die integrierte Uhr allerdings richtig funktionieren kann, muß der Monitor kontinuierlich über die Batterien mit Energie versorgt werden (siehe Seiten 28 und 29).

Weitere Informationen zu PERSONA können Sie der Website www.meinpersona.de entnehmen. Wenn Sie das Beratungstelefon anrufen, fragt die Beraterin Sie nach der Seriennummer des Monitors.



89/336/EEC

Erläuterung des Displays

'M'-Knopf



Gebrauchsanleitung, S. 8

'Grün'

Sie können an diesem Tag bei Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten



Gebrauchsanleitung, S. 11

'Rot'

An diesem Tag können Sie schwanger werden. Sie sollten deshalb an diesem Tag auf Geschlechtsverkehr verzichten



Gebrauchsanleitung, S. 11



15

Zyklustag

Die auf dem Display angezeigte Zahl informiert Sie darüber, an welchem Tag Ihres Monatszyklus Sie sich befinden.

Gebrauchsanleitung, S. 14



Buchsymbol

- 1 Das Teststäbchen wurde zu früh aus dem Leseschlitz genommen.
- 2 Ihr Monitor kann Ihr Teststäbchen nicht einlesen.
- 3 Der Monitor wurde eingeschaltet, während sich ein Teststäbchen in seinem Leseschlitz befand, oder Ihr Monitor war nicht bereit für einen Test.
- 4 Die Batterien in Ihrem Monitor sind fast leer und müssen sofort ausgetauscht werden.
- 5 Rufen Sie bitte beim PERSONA Beratungsservice an.
- 6 Rufen Sie bitte beim PERSONA Beratungsservice an.

Gebrauchsanleitung, S. 15-17



„O“-Symbol

Ihr Eisprung steht unmittelbar bevor.

Gebrauchsanleitung, S. 15

m

„m“-Symbol

Sie haben den 'M'-Knopf gedrückt und befinden sich am Anfang eines neuen Anwendungszyklus.



Blinkendes \dot{m} :

Voraussichtlich wird in den nächsten Tagen Ihre Menstruation einsetzen.

Gebrauchsanleitung, S. 14



Bürstensymbol

Der Leseschlitz muß vor dem nächsten Test gereinigt werden.

Gebrauchsanleitung, S. 15



Batteriesymbol

Die Batterien sind bald verbraucht und müssen ausgetauscht werden.

Gebrauchsanleitung, S. 15

PERSONA ist 94% zuverlässig, wenn es anleitungsgemäß angewendet wird. Das bedeutet, von 100 Frauen, die PERSONA ein Jahr lang als einzige Verhütungsmethode anwenden, können 6 schwanger werden, weil PERSONA die fruchtbare Phase nicht richtig identifiziert hat.

