

pearly[®]

Bedienungsanleitung



..... der kleine, sichere, intelligente Zykluscomputer

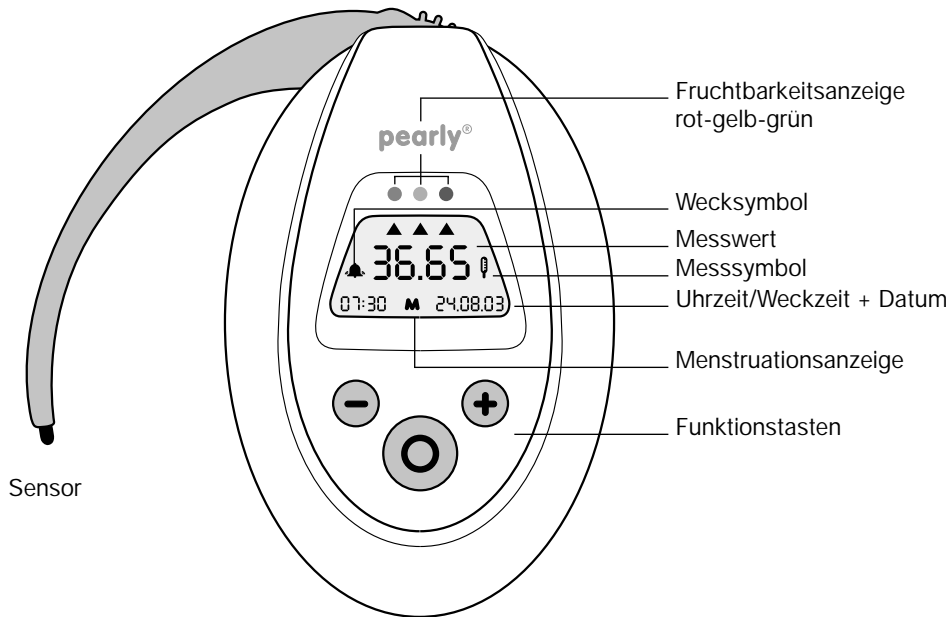
| | | | |
|---|-----------|------------------------------------|-----------|
| Das Wichtigste zuerst | 5 | Messen | 14 |
| Die Bedienebenen | 6 | Menstruationseingabe | 16 |
| Die Funktionstasten | 7 | „M“ aktivieren | |
| Die Fruchtbarkeitsanzeigen | 8 | Vergessene „M“-Eingaben | |
| Vorausschauende Fruchtbarkeitsanzeige | | Weitere Informationen | 17 |
| Zurückschauende Fruchtbarkeitsanzeige | | Reisen/Zeitzone | |
| Wie Sie beginnen | 10 | Schichtarbeit | |
| Selbsttest und Probemessung | | Schwangerschaftsanzeige | |
| pearly einschalten | | Monophasen | |
| Automatisches Abschalten, | | Wiederinbetriebnahme | |
| Rückkehr in die Uhr-Anzeige | | Messsensor reinigen | |
| Einstellen der Uhrzeit und des Datums | | Technische Details | 18 |
| Eingabe zurückliegender Menstruations-Daten | | Batterie | |
| Weckzeit einstellen | | Ausdruck der Zyklusdaten | |
| Wecker aktivieren | | Löschen der gespeicherter Daten | |
| | | Sachwortverzeichnis | 19 |

Wir gratulieren Ihnen zu Ihrer Entscheidung, in Zukunft natürlich zu verhüten.

Mit pearly haben Sie neben der optimalen Sicherheit an „grünen Tagen“ jetzt die preiswerte und zusätzlich gesundheits- und umweltschonende Alternative zu herkömmlichen Verhütungsmöglichkeiten in den Händen.

Bitte lesen Sie diese Bedienungsanleitung zu Ihrer eigenen Sicherheit aufmerksam und vollständig durch. Alles, was Sie über das Gerät wissen sollten, finden Sie im Inhaltsverzeichnis oder im alphabetischen Sachverzeichnis.


Wir wünschen Ihnen einen guten Start.




- Sie können gleich morgen früh nach dem Aufwachen mit dem Messen beginnen.
- Messen Sie **immer** die Temperatur unmittelbar nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen, also bevor Sie in irgendeiner Form aktiv werden. (Aufwachtemperatur = Basaltemperatur)
- Wenn Sie Aufzeichnungen über Menstruationsdaten haben, geben sie diese vor der ersten Messung ein.
- Für den ersten Tag der Anwendung muss der Wecker am Tag zuvor vor 24.00 Uhr gestellt und aktiviert werden.
- Vor der Anwendung von pearly müssen Sie die Pille absetzen. Denn: Das Programm basiert darauf, dass der Eisprung exakt erkannt wird. Die Pille jedoch verhindert den Eisprung.
- Die Spirale, die mit Hormonen dotiert ist, **muss** vor dem Start entfernt werden. Bei einer Kupferspirale ist es empfehlenswert, diese zu entfernen.


Das Programm arbeitet von Anfang an mit eingegebenen Stammdaten. Je regelmässiger Sie messen, um so schneller lernt das Gerät Ihren individuellen Zyklus kennen. Es zeigt immer mehr grüne (unfruchtbare Tage) an und die roten (fruchtbare Tage) werden enger eingegrenzt.

 kurz drücken = einschalten

| ZEITEBENE | | | |
|--|-------------------------------|------------------------------|----------------------|
| WECKER  ← | WECKZEIT 07:30 ← | UHRZEIT 13:46 | DATUM 24.08.03 |
| aus / ein | Weckzeit einstellen 5 Sek. | Uhrzeit einstellen 5 Sek. | Datum einstellen |
| | Std. ± kurz | Std. ± kurz | über Uhrzeit ± 24.00 |
| | Min. ± 5 Sek. | Min. ± 5 Sek. | |

 kurz drücken

| FRUCHTBARKEITSEBENE | | |
|-----------------------------------|---|--------------------------------|
| FRUCHTBARKEITSANZEIGE 36.6 ← | MESSWERT + FRUCHTBARKEITSANZEIGE / ZYKLUSTAG 36.63 / .14 | FRUCHTBARKEITSANZEIGE + → . |
| bis 99 Tage zurückschauend | „M“ verneinen -M+ „M“ bestätigen | bis 6 Tage vorausschauend |
| | Eingabe Menstruation 5 Sek. | |
| | M + | |

 kurz drücken / zurück in die Zeitebene

pearly schaltet sich nach 30 Sek. Inaktivität aus

Kreistaste

- Mit der Kreistaste wählen Sie zwischen Zeitebene und Fruchtbarkeitsebene.
- Mit der Kreistaste können Sie individuelle Einstellungen vorbereiten.
- Einstellbereitschaft: Kreistaste 5 Sek. drücken und halten
- Die Anzeige blinkt: sie ist stellbereit. Die entsprechenden Daten können mit Plus- oder Minustaste vor- oder zurückgestellt werden.
- Beenden der Einstellung: Kreistaste 5 Sek. drücken und halten
- Bestätigung der gewünschten Eingabe: Das Blinken endet. Als Bestätigung erfolgt ein akustisches Signal.

Zurück zur Ausgangsposition

- Durch Drücken zweier Tasten gleichzeitig, kommen Sie immer zur Ausgangsposition zurück.

Plustaste

- Mit der Plustaste können Sie vorwärts stellen und Eingaben vornehmen (z. B. die Menstruation bestätigen).
- Ein Druck auf die Plustaste stellt die Anzeige jeweils um einen Schritt vorwärts.

Minustaste

- Mit der Minustaste können Sie zurück stellen (z. B. Anzeigen zurückliegender Messwerte).
- Ein Druck auf die Minustaste stellt die Anzeige jeweils um einen Tag zurück.

Schnelllauf

- Mit Drücken und Halten der Plus- bzw. Minustaste stellen Sie schnell zurück oder vorwärts.

Fruchtbarkeitsanzeigen

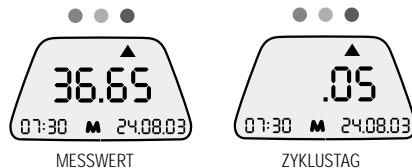
Die Fruchtbarkeit wird durch drei Farben angezeigt:

- grün** unfruchtbar
- gelb** Lern- und Übergangsbereich, fehlende Messwerte (zum Beispiel zu Beginn der Anwendung oder bei Nutzungsunterbruch)
- rot** fruchtbar
- ▲

 Pfeil blinkt auf rot Prognose Ovulationstag

Ausgehend von der Uhrzeit, drücken Sie einmal die Kreistaste.

- Jetzt werden Ihnen der Messwert des Tages, alternierend mit dem aktuellen Zyklustag und die eventuell getätigte „M“-Eingabe angezeigt.
- Die dreieckigen Pfeile zeigen Ihnen die jeweilige Fruchtbarkeit des Tages an: rot, gelb oder grün.



Vorausschauende Fruchtbarkeitsanzeige

Ausgehend vom Messwert

- Einmal die Plustaste drücken und Sie sehen die zu erwartende Fruchtbarkeit von morgen.
- Durch mehrmaligen Druck auf die Plustaste können Sie die Fruchtbarkeitsanzeige für die kommenden 6 Tage abrufen.

Jede Vorhersage ist eine Prognose. Die Fruchtbarkeit eines „Prognose-Tages“ kann von der am entsprechenden Tag tatsächlich festgestellten Fruchtbarkeit abweichen. Es gilt jeweils die aktuell angezeigte Fruchtbarkeit.

Zurückschauende Fruchtbarkeitsanzeige

Bis zu 99 Tage ist die Ansicht zurückliegender Fruchtbarkeitsanzeigen möglich.

Ausgehend von dem Messwert

- Einmal die Minustaste drücken. Durch mehrmaliges Drücken kommen Sie schrittweise in die vergangenen Fruchtbarkeitsanzeigen. Durch Halten der Minustaste kommen Sie in den Schnelldurchlauf.
- Mit der Plustaste gehen Sie tageweise oder im Schnellauf wieder zur Ausgangsposition zurück.
- Es wird jeweils die Fruchtbarkeit und der Messwert des entsprechenden Datums angezeigt.
- Durch Drücken zweier Tasten gleichzeitig kommen Sie zur Ausgangsposition zurück.

Selbsttest und Probemessung

pearly führt Ihnen in einem Selbsttest alle Anzeigen vor.

Ausgehend von der Uhr-Anzeige:

- Drücken Sie auf die Plustaste und halten diese 5 Sek.
- Nun durchläuft pearly selbständig alle Anzeigen. Die Symbole sind sichtbar.
- Drücken Sie jetzt eine beliebige Taste, das Mess-Symbol blinkt und Sie haben die Möglichkeit, eine Probemessung durchzuführen. Der Probe-Messwert wird Ihnen angezeigt, aber nicht gespeichert.
- Der Vorgang wird durch gleichzeitigen Druck auf die Plus- und Minustaste beendet.

pearly einschalten

Drücken Sie auf eine beliebige Taste.

Automatisches Abschalten und automatische Rückkehr in die Uhr-Anzeige

- Wird während 30 Sekunden keine Taste gedrückt, kehrt das Gerät automatisch in die Uhr-Anzeige zurück.
- Beim Drücken zweier Tasten gleichzeitig, kehrt das Gerät automatisch in die Uhr-Anzeige zurück.
- Das Gerät schaltet sich nach 30 Sekunden von alleine ab, wenn es sich in der Uhr-Anzeige befindet.

1. Uhrzeit einstellen
2. Menstruations-Daten eingeben
3. Weckzeit einstellen
4. Wecker aktivieren
5. Basaltemperatur messen
6. Menstruationseingabe

Wenn Sie pearly erhalten, sind die Uhrzeit, das Datum und das Jahr bereits richtig eingestellt.

Bei Reisen in andere Zeitzonen haben Sie die Möglichkeit, Datum und Uhrzeit auf die aktuelle Ortszeit umzustellen.

Einstellen der Uhrzeit

Wählen Sie durch Drücken der Kreistaste die Zeitebene mit „Uhrzeit“ und Datum“.

- Kreistaste 5 Sek. drücken und halten
- Die Stunden-Einstellung blinkt.
- Korrigieren Sie die Stunden mit der Plus- bzw. der Minustaste vor oder zurück.
- Drücken Sie kurz die Kreistaste.
- Die Minuten-Einstellung blinkt.
- Korrigieren Sie die Minuten mit der Plus- bzw. der Minustaste vor oder zurück.
- Einstellung beenden:
Drücken und Halten der Kreistaste für 5 Sek.
- Ein kurzer Signalton bestätigt die Eingabe.

Einstellen des Datums

Über die Stundeneingabe ± 24.00 Std.

Eingabe zurückliegender Menstruations-Daten „M“

Vor der ersten Messung haben Sie die Möglichkeit, Aufzeichnungen zurückliegender „M“-Daten in Ihren pearly einzugeben. Dies ist an bis zu 99 Tagen rückwirkend möglich.

Für jeden Zyklus ist nur der erste Tag Ihrer Menstruation einzugeben. Das Gerät speichert automatisch die darauf folgenden zwei „M“-Tage.

Dieses Nachtragen von nur einem „M“-Tag pro Zyklus gilt nur für die Eingabe vor Inbetriebnahme Ihres Gerätes.

- Gehen Sie vor, wie unter „Zurückschauende Fruchtbarkeitsanzeige“ (S. 9) und unter „M“ aktivieren (S. 16) beschrieben.
- Beginnen Sie Ihren Nachtrag von „M“-Eingaben mit der am weitesten zurückliegenden Menstruation.

Für den ersten Tag der Anwendung muss der Wecker am Tag zuvor vor 24.00 Uhr gestellt und aktiviert werden.

Weckzeit einstellen

Ausgehend von der Uhrzeit

- Drücken Sie einmal die Minustaste und es erscheint die Weckzeit.
- Kreistaste 5 Sek. drücken und halten
- Die Stunden-Einstellung blinkt.
- Korrigieren Sie die Stunden mit der Plus- bzw. der Minustaste vor oder zurück.
- Drücken Sie kurz die Kreistaste.
- Die Minuten-Einstellung blinkt.
- Korrigieren Sie die Minuten mit der Plus- bzw. der Minustaste vor oder zurück.
- Einstellung beenden:
Drücken und Halten der Kreistaste für 5 Sek.
- Ein kurzer Signalton bestätigt die Eingabe.

Wecker aktivieren

Schalten Sie das Gerät ein. Links unten steht die Uhrzeit.

- Drücken Sie nun die Minustaste und es erscheint die Weckzeit
- Drücken Sie nochmals die Minustaste und das Wecksymbol blinkt.
- Sie aktivieren den Wecker mit der Plus- und deaktivieren ihn mit der Minustaste.
- Am ersten Tag der Anwendung müssen Sie sich von pearly wecken lassen. An allen weiteren Tagen können Sie, müssen sich aber nicht wecken lassen.

Bei Inbetriebnahme sind in Ihrem pearly Beispielwerte gespeichert. Diese werden automatisch gelöscht, sobald Sie eine erste eigene Messung durchgeführt haben. Die Beispielwerte erscheinen wieder, falls Sie Ihre Anwenderdaten jemals löschen.

Messzeitraum

pearly überwacht den Messzeitraum. Dieser umfasst 6 Stunden und beginnt bzw. endet drei Stunden vor und nach dem Messzeitpunkt, sofern dieser vom Weckzeitpunkt abweicht.

Gemessen werden kann nur einmal am Tag, **innerhalb** des Messzeitraums.

Sie erkennen den Messzeitraum am konstant leuchtenden Messsymbol.

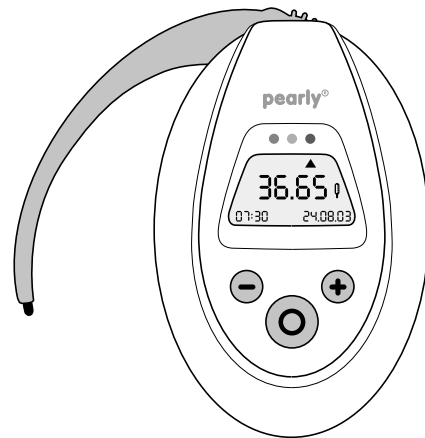
Messen allgemein

Das tägliche, zuverlässige Messen der **Basaltemperatur** bildet die wichtigste Grundlage unseres Systems. Die Basaltemperatur ist die Temperatur unmittelbar nach dem Aufwachen, vor dem Aufstehen, also **bevor** Sie in irgendeiner Form aktiv werden.

Je regelmässiger Sie messen, besonders zu Beginn der Anwendung, um so schneller lernt das Gerät Ihren persönlichen Zyklus kennen.

Tipps zum Messen

Legen Sie den Messsensor unter die Zunge, hinten links oder rechts vom Zungenbändchen und schliessen Sie den Mund. Während der Messung sollte der Sensor nicht verschoben werden. Die besten Ergebnisse erhalten Sie, wenn Sie stets die selbe Sensorposition wählen.



Messen



Der pearly weckt Sie durch einen Signalton. Durch Druck auf eine beliebige Taste stellen Sie den Weckton aus. Zum Messen müssen Sie anschliessend nochmals eine Taste drücken.



Das Symbol 'Messen' blinkt, pearly ist messbereit.

- Den Sensor nun unter die Zunge legen und den Mund schliessen.
- Der Messvorgang dauert 50 bis 60 Sekunden.
- Sollten bei der Messung Störungen auftreten, zum Beispiel durch eine Verlagerung des Sensors im Mund, wird die Messung automatisch verlängert.
- Bei Beendigung der Messung ertönt ein Signalton.

Menstruationseingabe „M“



Nach der Messung blinkt gegebenenfalls das „M“ für Menstruation.

- Sie bestätigen die Menstruation mit der Plustaste oder verneinen sie mit der Minustaste.
- Im weiteren Zyklusverlauf fragt pearly nur nach der Menstruation, wenn sie erwartet wird.
- Die „M“ Abfrage beginnt zwei Tage vor der zu erwartenden Menstruation, damit Sie sich darauf einstellen können.
- Sollten Sie Ihre Menstruation später als erwartet bekommen, verneinen Sie die Frage nach „M“ durch Drücken der Minustaste.



„?“ erscheint bei unplausibler Eingabe. Bitte die Eingabe richtig wiederholen.

„M“ aktivieren

Sollte Ihre Menstruation früher als zum erwarteten Zeitpunkt eintreten und pearly Sie nicht nach „M“ fragen, haben Sie die Möglichkeit, „M“ selbst zu aktivieren.

Gehen Sie in das Fenster „Messwert“.

- Wenn Sie nun die Kreistaste während 5 Sekunden gedrückt halten, blinkt die „M“-Anzeige.
- Mit der Plustaste bestätigen Sie „M“ für diesen Tag.
- „M“ leuchtet konstant als Bestätigung.

Vergessene „M“-Eingaben

Sollten Sie nach einer Nutzungsunterbrechung, z.B. infolge Krankheit oder Urlaub, die „M“-Eingabe unterlassen haben und diese nachtragen wollen, so ist dies innerhalb der ersten drei Tage der Wiederinbetriebnahme möglich (siehe „M“ aktivieren und Eingabe zurückliegender Menstruationsdaten S. 12).

Reisen/Zeitzone

Bei Reisen in andere Zeitzone haben Sie die Möglichkeit, Datum und Uhrzeit auf die aktuelle Ortszeit umzustellen. Am ersten Tag entfällt die Messung.

Schichtarbeit

Bei Schichtdienst richtet sich die Weckzeit und damit der Messzeitraum nach der eigentlichen Schlafzeit. Grundsätzlich muss die Basaltemperatur (Aufwachtemperatur) erfasst werden.

Schwangerschaftsanzeige

pearly weist ab dem 18.Tag der Befruchtung auf eine Schwangerschaft hin. Rot, gelb und grün leuchten konstant.

Monophasen

Wenn in einem Zyklus kein Eisprung stattfindet, zeigt Ihnen pearly dies mit •rot• an.

Wiederinbetriebnahme nach Nutzungsunterbrechung

Das Datum, das Jahr und die Uhrzeit laufen so lange automatisch weiter, bis die Batterie leer ist. Der Messzeitraum wird durch das Nicht-messen frei gegeben und muss über den Wecker neu gesetzt werden. Die Daten bleiben gespeichert, auch wenn die Batterie erschöpft ist.

Messsensor reinigen

Zum Reinigen des Fühlers bitte nur lauwarmes Wasser verwenden, kein Alkohol und keine chemischen Mittel.

Batterie
 Die Lebensdauer der Batterie des pearly beträgt zwei bis drei Jahre. Nach Ablauf dieser Zeit bitten wir um Zusendung des Gerätes zum Austausch der Batterie.

Wir sichern dann Ihre Daten, tauschen die Batterie, laden Ihnen ggf. die neueste Software und senden Ihnen das Gerät wieder zu. pearly funktioniert dann wieder während zwei bis drei Jahren.

Wenn der volle Ladezustand der Batterie nicht mehr gegeben ist, wird Ihnen dieses beim Einschalten Ihres Gerätes angezeigt:

- BA:09 Aufforderung an den Batteriewechsel zu denken.
- BA:01 Die Batterie ist erschöpft.

(Anzeige löschen: +/- Tasten gleichzeitig drücken)

Ausdruck
 Die letzten 99 Tage Ihrer im pearly gespeicherten Zyklusdaten können beim Hersteller ausgedruckt und analysiert werden.

Löschen der gespeicherten Daten
 Die Anwenderdaten können komplett gelöscht und das Gerät somit in einen Neuzustand versetzt werden.

- Dazu drücken Sie für 5 Sek. die Plustaste, es beginnt der Testlauf.
- Während des Testlaufs drücken Sie alle 3 Tasten für 5 Sek. gleichzeitig.
- Es erscheint ein L-:09.
- Mit der Minustaste zählen Sie nun bis zur Anzeige L-:00 herunter.

Die komplette Löschung Ihrer Daten ist erfolgt. Sie hören ein Signal. In der Anzeige sind nun wieder die Beispielswerte zu sehen, wie zu Beginn der Anwendung.

- Ausdruck 18
- Automatisches Abschalten 10
- Basaltemperatur 14
- Batterie 18
- Datum einstellen 11
- Einschalten 10
- Fruchtbarkeitsanzeigen 8
- Fruchtbarkeitsanzeige
 vorausschauend/zurückschauend ... 9
- Funktionstasten: Kreistaste,
 Plus- und Minustaste 7
- Grundregeln für alle Eingaben 5
- Löschen gespeicherter Daten 18
- Menstruationseingabe 16
- „M“ aktivieren 16
- „M“ vergessen / zurücklieg. Eingaben .. 16

- Messen allgemein 14
- Messen 15
- Messsensor reinigen 17
- Messen / Tipps 14
- Messzeitraum 14
- Monophasen 17
- Probemessung 10
- Reisen 17
- Selbsttest 10
- Schichtdienst 17
- Schwangerschaftsanzeige 17
- Wecker aktivieren 13
- Weckzeit einstellen 13
- Wiederinbetriebnahme nach
 Nutzungsunterbruch 17
- Uhrzeit einstellen 11
- Zeitzone 17