



PERSONA

Gebrauchsanleitung

Inhalt

1 Vor Beginn der Anwendung – wichtige Informationen

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

2 Anwendung Ihres PERSONA Monitors

- Wann können 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
 - Die Display Anzeige Seite 14
-

3 Durchführen eines Tests

- Durchführung der Tests Seite 20
 - Richtige Anwendung der Teststäbchen Seite 21
 - Wie getestet wird Seite 22
-

4 Ihr Leben mit PERSONA

- Pflege von PERSONA Seite 26
 - Neuanfang nach einer Pause Seite 27
-

5 Häufig gestellte Fragen

- Fragen zur Gesundheit Seite 32
- Fragen zum 'm'-Knopf Seite 33
- Fragen zur Testdurchführung Seite 35
- Fragen zu 'roten' Tagen Seite 38
- Fragen zu Ihrem Monitor Seite 38

Willkommen bei PERSONA



Der Monitor



Willkommen bei PERSONA

Willkommen bei PERSONA, einer Verhütungsmethode, die in Harmonie mit Ihrem Körper arbeitet. Lesen Sie vor der Anwendung unbedingt diese Gebrauchsanleitung vollständig durch. Weitere Informationen zu PERSONA erhalten Sie telefonisch beim PERSONA Beratungsservice oder auf unserer Website: www.persona.info

Beraterinnen sind montags bis freitags von 08:00 – 16:00 Uhr erreichbar, außer an Feiertagen.

DE 01803 001 672***

AT 0810 311 862****

9 Cent/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min. * Anrufkosten werden zum Lokaltarif berechnet und können vom Netzanbieter abhängen. Außerhalb dieser Länder wählen Sie bitte +49 695 170 9303 (Anrufe werden zum internationalen Tarif berechnet). Bitte halten Sie die Chargennummer **LOT** bereit. Anrufe werden zur Trainings- und Qualitätskontrolle aufgezeichnet.

Teststäbchen



Seriennummer Ihres Monitors:

(Der Strichcode auf dem Deckel Ihres Monitors und im Batteriefach.)



Ihre PERSONA Startpackung enthält Ihren PERSONA Monitor, 2 Packungen mit je 8 Teststäbchen für Ihren ersten Anwendungszyklus, 4x1.5v AAA (LR03) long life Alkali-Batterien und diese Gebrauchsanleitung. In allen folgenden Anwendungszyklen benötigen Sie jeweils eine Ein-Monats-Packung oder 8 Teststäbchen aus einer Drei-Monats-Packung.

PERSONA muss gemäß dieser Anleitung angewandt werden. PERSONA bietet keinen Schutz vor Krankheiten, die durch Geschlechtsverkehr übertragen werden, oder vor HIV, dem AIDS verursachenden Virus. PERSONA ist ein In vitro-Diagnostikum für den privaten Gebrauch. Nicht einnehmen. Nicht innerlich anwenden. Bei Raumtemperatur und für Kinder unzugänglich aufbewahren.

1 Vor Beginn der Anwendung – wichtige Informationen

Wichtiger Hinweis:

Drücken Sie nicht auf den 'm'-Knopf, bis Sie die Gebrauchsanleitung vollständig durchgelesen haben. Sollten Sie den 'm'-Knopf aus Versehen gedrückt haben, müssen Sie dies, wie auf Seite 33 erläutert, rückgängig machen. Außerdem sollten Sie noch kein Teststäbchen aus der Schutzfolie nehmen, da Sie das erste Teststäbchen erst am Tag 6 benötigen. Die Teststäbchen müssen versiegelt in ihrer Schutzfolie 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 die richtige Verhütungsmethode für Sie ist.

Sie dürfen PERSONA NICHT verwenden, wenn...

- Ihre Zyklen kürzer als 23 Tage sind
- Ihre Zyklen länger als 35 Tage sind
- Sie Wechseljahrsymptome haben
- Sie stillen
- Sie sich einer Hormonbehandlung unterziehen, zum Beispiel
 - hormonelle Verhütungsmittel, einschließlich Pille
 - fruchtbarkeitsfördernde Arzneimittel
 - Hormontherapie in den Wechseljahren
- Sie sich sonstigen Behandlungen unterziehen, die Ihren Zyklus beeinflussen können
- 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.
- Ihre Leber- oder Nierenfunktion beeinträchtigt ist, oder Sie an einer bestimmten Erkrankung der Eierstöcke, dem polyzystischen Ovarialsyndrom, leiden.
- Sie nicht bereit sind, das mit PERSONA verbundene Risiko einer Schwangerschaft einzugehen.

Wie zuverlässig ist PERSONA?

Keine Verhütungsmethode kann einen 100-prozentigen Schutz vor einer Schwangerschaft bieten. 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.** Die Zuverlässigkeit von PERSONA beruht darauf, dass Sie an allen 'roten' Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichten.

Das Risiko einer Schwangerschaft ist erheblich höher, wenn Sie an einem 'roten' Tag Geschlechtsverkehr haben, auch wenn Sie eine alternative Verhütungsmethode, z.B. ein Kondom, verwenden.

Ist PERSONA für Ihre Zykluslänge geeignet?

PERSONA ist nur dann für Sie geeignet, wenn Ihr natürlicher Zyklus zwischen 23 und 35 Tagen lang ist. (Die Zykluslänge berechnet man vom ersten Tag einer Periode bis zum Tag bevor die nächste Periode beginnt.)

Sie müssen mit der Anwendung von PERSONA warten, wenn...

- Sie bisher eine hormonelle Verhütungsmethode (z.B. Pille, hormonhaltiges Intrauterinsystem, Hormonimplantat, 3-Monatspritze, die Pille danach) angewendet oder sich einer anderen Behandlung, die Ihren Zyklus beeinflusst, 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, aufeinanderfolgende Zyklen von 23-35 Tagen gehabt haben, bevor Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen können.
- Sie vor kurzem schwanger waren (auch wenn die Schwangerschaft nicht ausgetragen wurde). Sie müssen warten, bevor Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen können (siehe oben).
- Sie stillen oder vor kurzem gestillt haben. Sie müssen komplett abgestillt haben und dann warten (siehe oben), bevor Sie anfangen PERSONA zu verwenden.

Bitte beachten Sie, dass Sie während der Wartezeit schwanger werden könnten. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einer Beratungsstelle für Familienplanung über Empfängnisverhütung beraten.

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, die die Tage identifiziert, an denen Sie beim Geschlechtsverkehr kein Verhütungsmittel brauchen, und die Tage, an denen Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten müssen.*

Natürliche Persönliche Empfängnisverhütung



PERSONA erkennt Veränderungen von Hormonen (Luteinisierendes Hormon und Östrogen), die Ihren Zyklus kontrollieren, und identifiziert die Tage, an denen ein hohes Risiko einer Schwangerschaft besteht.

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

- **Die Teststäbchen** nehmen Hormone aus Ihrem Aufwachurin auf und wandeln sie so um, dass sie vom Monitor ausgewertet werden können.
- **Der Monitor** wertet die Teststäbchen aus, speichert die Informationen und zeigt an, ob das Risiko einer Schwangerschaft besteht ('Rotes' Licht), oder ob Sie beim Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten können* ('Grünes' Licht).

Der Monitor gibt Ihnen mit seinem Display und den farbigen Lichtern jeden Tag eine Verhütungsempfehlung.

** 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.*

② Anwendung Ihres PERSONA Monitors

Wann können Sie mit der Anwendung von PERSONA beginnen?

Sie können mit der Anwendung von PERSONA beginnen, wenn

1. Sie die Informationen in dem Kapitel "Ist PERSONA für Sie geeignet?" auf den Seiten 2 und 3 gelesen haben und Sie sicher sind, dass Sie die Anwendungsvoraussetzungen erfüllen.
2. Sie sich überlegt haben, zu welcher Uhrzeit es für Sie am bequemsten ist, die Urintests mit dem ersten Aufwachurin durchzuführen – während der Woche ebenso wie am Wochenende. Dies ist deshalb so wichtig, weil hierdurch Ihr Testzeitraum festgelegt wird (siehe Seite 8).
3. Ihre Periode eingesetzt hat.

Bevor Sie irgendeinen Knopf drücken...

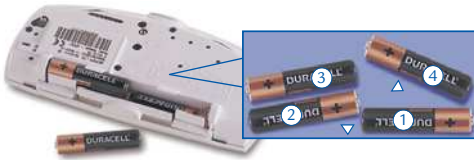
...ist es unerlässlich, dass Sie genau wissen, welche Funktion jeder einzelne Bestandteil von PERSONA hat. Auf der inneren Umschlagseite dieser Gebrauchsanleitung finden Sie eine Abbildung des Monitors und des Teststäbchens. Bitte klappen Sie diese Seite jetzt heraus und machen Sie sich mit Ihrem PERSONA-Monitor 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 Monitorbodens zu öffnen. Wenn Sie den Boden abgehoben haben, sehen Sie das Batteriefach.

ANWENDUNG IHRES PERSONA MONITORS



Legen Sie die Batterien gemäß der Abbildung am Batteriefach in der richtigen Ausrichtung ein. Sie müssen 1.5V AAA (LR03) 'Long Life' Alkalibatterien benutzen. Benutzen Sie nie Nickel-Cadmium-Batterien (wiederaufladbare Batterien bzw. Akkus). Schließen Sie 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 leuchten alle drei Anzeigelichter (grün, rot und gelb). 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 (siehe Seite 8).**



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 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 in jedem Zyklus - am ersten Morgen nachdem Ihre Periode eingesetzt hat. Bitte drücken Sie erst dann den 'm'-Knopf, wenn Sie bereit sind, mit der Anwendung von PERSONA zu beginnen.

Was ist der Testzeitraum?

Um vergleichbare Daten zu bekommen, fordert PERSONA Tests während eines festgesetzten Zeitraums an. Nur in diesem 'Testzeitraum', der 6 Stunden beträgt, können Sie einen Test mit Ihrem ersten Aufwachurin durchführen. Der Testzeitraum wird durch das Drücken des 'm'-Knopfes am ersten Tag **des jeweiligen** Monatszyklus festgelegt. Es ist wichtig, dass Sie den ersten Urin nach dem Schlaf verwenden, da dieser voraussichtlich die höchste Konzentration der Hormone enthält, die PERSONA bestimmt. Wenn Sie während Ihrer Schlafenszeit zur Toilette gehen müssen, sollten Sie den Urin nach Ihrer längsten Schlafphase für Ihren PERSONA Test verwenden.

ANWENDUNG IHRES PERSONA MONITORS

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).

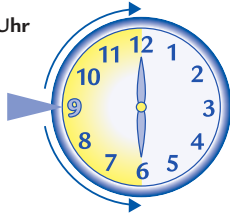
Beispiel B: Wenn Sie den 'm'-Knopf um 8.00 Uhr drücken, dann liegt Ihr Testzeitraum zwischen 5.00 und 11.00 Uhr.

Beispiel A

Testzeitraum 6.00 bis 12.00 Uhr



'm'-Knopf wurde um
9.00 Uhr gedrückt.



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

So beginnen Sie Ihren ersten Zyklus mit PERSONA

Als Beginn der Periode gilt, wenn eine volle Blutung eingesetzt hat (keine Schmierblutung). Wenn Ihre Periode **vor** der Uhrzeit einsetzt, zu der Sie den ‘m’-Knopf drücken wollten (siehe



Seite 9 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 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.** In beiden Fällen stellen Sie den ‘m’-Knopf auf ‘Tag 1’ des Zyklus ein.

Drücken des ‘m’-Knopfes

Schalten Sie Ihren PERSONA Monitor ein und 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. 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 für volle fünf Sekunden lang gedrückt halten. Bitte notieren Sie sich die Uhrzeit des ‘m’-Knopf-Drückens, denn der Testzeitraum erstreckt sich über die 3 Stunden vor bis 3 Stunden nach diesem Zeitpunkt (siehe Seite 9).



Wenn Sie diesen Vorgang richtig ausgeführt haben, wird auf dem Display '1m' angezeigt und das grüne Licht leuchtet. Die Zahl '1' bedeutet, dass dies der 'Tag 1' Ihres Monatszyklus ist; das grüne Licht weist darauf hin, dass es sich um einen 'grünen' Tag 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 Zyklus einstellen (siehe Frage 7 und 8 auf Seite 33).

Die Anzeigelichter

Jeden Morgen, bevor Sie zur Toilette gehen, sollten Sie Ihren Monitor innerhalb des Testzeitraums öffnen. Sie werden eines von drei Lichtern sehen.

- **Grünes Licht:** Sie können beim Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten (Siehe Seite 2).
- **Rotes Licht:** Es besteht für Sie ein hohes Risiko, schwanger zu werden, und Sie sollten deshalb keinen Geschlechtsverkehr haben. Die Verhütungszuverlässigkeit von PERSONA beruht darauf, dass Sie an **allen** 'roten' Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichten. Das Risiko einer Schwangerschaft ist erheblich höher, wenn Sie an 'roten' Tagen Geschlechtsverkehr haben, selbst wenn Sie eine alternative Verhütungsmethode, z.B. Kondome, verwenden. Wenn Sie an 'roten' Tagen eine andere Verhütungsmethode verwenden, sollten Sie die Gebrauchsanleitung des Herstellers genau befolgen. Die Verhütungssicherheit ist in dem Fall die der jeweils gewählten alternativen Methode.
- **Gelbes Testlicht:** Ihr Monitor benötigt einen mit Aufwachurin durchgeführten Test, bevor er entscheiden kann, ob es ein 'grüner' oder ein 'roter' Tag für Sie ist. Bitte beachten Sie, dass das gelbe Testlicht nur während des Testzeitraums leuchtet.



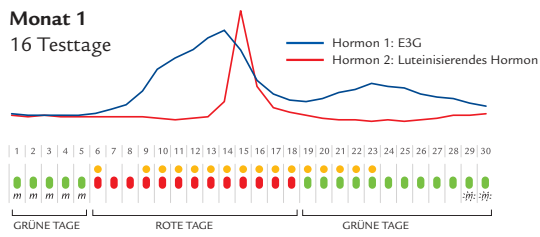
Informationen zu den ‘roten’ Tagen

Ihre ‘roten’ Tage liegen um den Zeitpunkt des Eisprungs (wenn eine Eizelle aus dem Eierstock in den Eileiter abgegeben wird) und berücksichtigen die folgenden Zeitspannen:

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

Nach einigen Anwendungszyklen, wenn PERSONA Daten über Ihren Zyklus gesammelt hat, werden typischerweise 6 bis 12 ‘rote’ Tage angezeigt. In den ersten Anwendungszyklen, während PERSONA die Informationen sammelt, werden ungefähr 10 bis 15 ‘rote’ Tage angezeigt, es können aber auch bis zu 22 sein.

Die Diagramme zeigen Beispiele dafür, wie der Monitor Sie über Ihren Verhütungsstatus informiert.

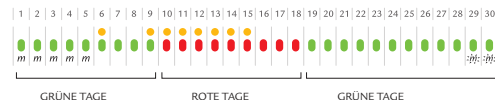


Monat 2-3

Nur 8 Testtage und typischerweise 10-15 ‘rote’ Tage.

Monat 4+

Nur 8 Testtage und typischerweise 6-12 ‘rote’ Tage.



Diese Diagramme sind nur Beispiele. Die Veränderungen Ihrer eigenen Hormone, und wie der Monitor darauf reagiert, sind individuell und können von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich sein.

ANWENDUNG IHRES PERSONA MONITORS

Alle Frauen sind anders – sogar Ihre eigene Zykluslänge kann variieren. Dies bedeutet, dass auch die Anzahl und die Zeitpunkte der ‘roten’ Tage sich ändern können. Wenn Ihre Zyklen unregelmäßig sind, kann es sein, dass Sie mehr als 12 ‘rote’ Tage per Zyklus angezeigt bekommen. 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 (siehe Seiten 20-23).

Beachten Sie bitte auch die ‘O’-Symbol Informationen auf Seite 15.

Jeder Tag mit PERSONA

Kontrollieren Sie Ihren Monitor jeden Morgen, und zwar bevor Sie zur Toilette gehen und innerhalb Ihres Testzeitraums. Ihr Monitor ändert die Anzeige der Lichter zu Beginn Ihres Testzeitraums, daher müssen Sie während dieser Zeit den Monitor kontrollieren.

Die Display Anzeige

Um zusätzliche Informationen über Ihren Zyklus und über die Anwendung und Pflege Ihres Monitors zu geben, 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 (siehe Seite 8). 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 der letzten fünf Tage bereits den 'm'-Knopf gedrückt haben und dass Sie sich am Anfang 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 Zahlen ändern sich zu Beginn Ihres Testzeitraums 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 anfängt. Wenn die Anzeige sich nicht wie erwartet jeden Tag umstellt, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.



- **Batteriesymbol:** Das Batteriesymbol bedeutet, dass die Batterieleistung Ihres Monitors abnimmt und die Batterien innerhalb von 4 Wochen ausgewechselt werden müssen (siehe Seite 7 und 26).

ANWENDUNG IHRES PERSONA MONITORS



- **Bürstensymbol:** Das Bürstensymbol weist Sie darauf hin, dass Sie den Leseschlitz Ihres Monitors vor dem nächsten Test reinigen müssen (siehe Seite 26).




- **'O'-Symbol:** Das 'O'-Symbol teilt Ihnen mit, dass Ihr Eisprung innerhalb der nächsten 1-2 Tage stattfinden sollte. Es ist durchaus



normal, dass das 'O'-Symbol in einzelnen Monatszyklen nicht angezeigt wird. Schließen Sie daraus nicht, dass Sie unfruchtbar wären oder nicht schwanger werden könnten. Sie dürfen sich nie allein auf das 'O'-Symbol verlassen um die 'roten' Tage festzulegen. Sollten Sie dies tun, könnten Sie schwanger werden, da PERSONA auch noch andere wichtige Faktoren berücksichtigt, wie zum Beispiel die Lebensdauer von Spermien. Wenn in Ihrem ersten oder zweiten Anwendungszyklus kein 'O'-Symbol angezeigt wird, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an. Bitte beachten Sie, dass die Chance, das 'O'-Symbol angezeigt zu bekommen, geringer wird, wenn Sie nicht alle vom Monitor angeforderten Tests anleitungsgemäß durchführen (siehe Seiten 20-23).



- **Buchsymbol:** Es kann 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 dies nicht innerhalb von 15 Minuten nach Benetzen des Teststäbchens tun, müssen Sie den Test ausfallen lassen. Der Monitor wird das gelbe Testlicht nicht mehr zeigen, und auch kein Teststäbchen annehmen. Normalerweise wird dann beim nächsten Öffnen des Monitors ein rotes Licht leuchten.


2  +  : **Ihr Monitor kann Ihr Teststäbchen nicht einlesen.** *Was ist zu tun, wenn sich ein Teststäbchen im Leseschlitz befindet:* nehmen Sie das Teststäbchen heraus, warten Sie, bis der Monitor sich automatisch abgeschaltet hat, und drücken Sie dann die Öffnungstaste. Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, legen Sie Ihr Teststäbchen wieder in den Leseschlitz ein. Legen Sie es korrekt ein. (siehe Seiten 22 und 23).


Was ist zu tun wenn sich kein Teststäbchen im Leseschlitz befindet: Reinigen Sie den Leseschlitz (siehe Seite 26). Warten Sie dann, bis sich der Monitor automatisch abgeschaltet hat, drücken Sie die Öffnungstaste, und 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 Befeuerten mit Urin in den Leseschlitz eingelegt werden.

3  : **Der Monitor wurde eingeschaltet, während sich ein Teststäbchen im Leseschlitz befand, oder der Monitor war nicht für den Test bereit.** *Was ist zu tun:* Nehmen Sie das Teststäbchen aus dem Leseschlitz. Das **3**  Symbol wird nicht mehr gezeigt. Legen Sie immer nur ein Teststäbchen in den Leseschlitz ein, 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 6).

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.**

Weitere Informationen zu PERSONA erhalten Sie telefonisch beim PERSONA Beratungsservice oder auf unserer Website: **www.persona.info**
Beraterinnen sind montags bis freitags von 08:00 – 16:00 Uhr erreichbar, außer an Feiertagen.

DE 01803 001 672***

AT 0810 311 862****

9 Cent/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min. * Anrufkosten werden zum Lokaltarif berechnet und können vom Netzwerkanbieter abhängen.

Außerhalb dieser Länder wählen Sie bitte +49 695 170 9303 (Anrufe werden zum internationalen Tarif berechnet).

Bitte halten Sie die Chargennummer **LOT** bereit.
Anrufe werden zur Trainings- und Qualitätskontrolle aufgezeichnet.

③ Durchführen eines Tests

Durchführung der Tests

Öffnen Sie Ihren Monitor jeden Morgen – immer bevor Sie zur Toilette gehen und innerhalb des Testzeitraums. Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, müssen Sie einen Test durchführen. Ihr Monitor kann **nur während des Testzeitraums** einen Tests verlangen. Außerhalb des Testzeitraums wird das gelbe Licht nicht leuchten und der Monitor wird kein Teststäbchen annehmen.

Während des ersten Anwendungszyklus fordert der Monitor 16 Tests an (Tag 6 und Tag 9-23). Diese Tests helfen PERSONA, sich ein Bild von Ihrem Zyklus zu verschaffen. In jedem folgenden Anwendungszyklus fordert der Monitor nur 8 Tests an. Diese helfen PERSONA, Ihre Zyklen kennenzulernen und die Veränderungen der Hormone wahrzunehmen. In jedem Zyklus wird der erste Test am **Tag 6** angefordert. Wann die restlichen 7 Tests angefordert werden, kann von Zyklus zu Zyklus unterschiedlich sein und richtet sich nach den Informationen, die PERSONA speichert. Diese Tests werden jedoch immer an 7 aufeinanderfolgenden Tagen verlangt.



Es ist wichtig, dass Sie ALLE angeforderten Tests durchführen, um sicher zu stellen, dass der Monitor alle Informationen erhält, die er braucht, um die Anzahl Ihrer ‘roten’ Tage auf ein Minimum zu reduzieren.

Wenn Sie einen Test versäumen, trifft Ihr Monitor eine Entscheidung auf Grundlage der verfügbaren Informationen. Das kann für diesen Zyklus und auch für folgende Zyklen mehr ‘rote’ Tage zur Folge haben.

Richtige Anwendung der Teststäbchen

SIE SOLLTEN IMMER:

- Teststäbchen bei Raumtemperatur aufbewahren.
- Teststäbchen einzeln verpackt und versiegelt in der Originalverpackung aufbewahren, bis ein Test angefordert wird.
- Im ersten Anwendungszyklus die 16 Teststäbchen verwenden, die der Startpackung beiliegen.
- Teststäbchen wegwerfen, die am Ende eines Anwendungszyklus übrig sind. Stäbchen bleiben nur dann übrig, wenn Sie Tests vergessen haben.
- Jedes Teststäbchen nur einmal verwenden.



SIE SOLLTEN NIE:

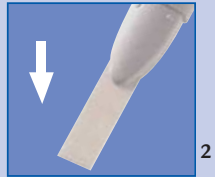
- Teststäbchen aus verschiedenen Chargen im selben Zyklus verwenden, da jede Herstellungscharge sich geringfügig von den anderen unterscheidet. Die Chargen-Bezeichnung (**LOT**) ist auf der Teststäbchenpackung (siehe oben) und auf der Schutzfolie jedes Teststäbchens aufgedruckt.
- Teststäbchen verwenden, deren Verfalldatum abgelaufen ist (siehe Datum auf der Packung hinter dem Eintrag "Verwendbar bis:").
- Ein Teststäbchen verwenden, dessen Schutzfolie länger als einige Minuten geöffnet war oder dessen Folie beschädigt ist.
- Verwenden Sie nur PERSONA Teststäbchen zusammen mit dem PERSONA Monitor.

Wie getestet wird

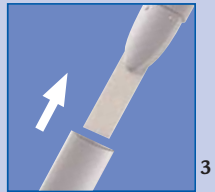
1. Nehmen Sie ein Teststäbchen aus der Packung und reißen Sie die Schutzfolie an der Stelle mit der kleinen Kerbe auf. Nehmen Sie das Teststäbchen aus der Folie und verwenden Sie es sofort. Halten Sie das Teststäbchen so herum, dass die Testspitze nach unten weist. Legen Sie das Teststäbchen jetzt nicht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



2. Halten Sie nur die Testspitze des nach unten weisenden Teststäbchens für **3 Sekunden** in Ihren Urinstrahl. Diese Zeitspanne reicht aus, um die Testspitze ausreichend zu befeuchten.



3. Halten Sie weiterhin das Teststäbchen mit der Testspitze nach unten, nehmen Sie die Kappe vom Griff ab und stecken Sie diese über die befeuchtete Spitze des Teststäbchens. Wischen Sie Urinspuren von der Außenseite des Teststäbchens ab.



4. Schalten Sie Ihren Monitor ein. Sie **müssen warten**, bis das gelbe Testlicht leuchtet, bevor Sie das Teststäbchen einlegen. Das Einlegen des Teststäbchens muss **innerhalb von 15 Minuten** nach dem Befeuchten erfolgen.



5. Halten Sie das Teststäbchen so an der Kappe fest, dass die abgeschrägte Kante des Teststäbchens nach unten weist (5a), und legen Sie es dann in den Leseschlitz ein (5b). Drücken Sie das Teststäbchen fest nach unten, bis es einrastet (5c). 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, entfernen Sie das Teststäbchen 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. Legen 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.

Urinprobe: Es kann vorkommen, dass Sie mit einer Urinprobe testen müssen, z.B. wenn Sie zu einer Uhrzeit auf die Toilette gehen, die **außerhalb** Ihres Testzeitraums liegt. In diesem Fall müssen Sie eine Probe des Urins nach der längsten Schlafphase nehmen.

a. Fangen Sie den Urin in einem sauberen, trockenen Gefäß auf und bewahren Sie ihn bei Raumtemperatur auf, bis Sie den Test durchführen können. Sollten Sie den Urin länger als 12 Stunden aufbewahren müssen, empfiehlt es sich, den Test ausfallen zu lassen.



b. Wenn Sie für den Test bereit sind, tauchen Sie nur die saugfähige Testspitze des Teststäbchens (siehe Abbildung) **15 Sekunden** lang in die Urinprobe (nicht 3 Sekunden lang).
c. Danach verfahren Sie wie gewohnt. Der Test muss während Ihres Testzeitraums durchgeführt werden, während das gelbe Testlicht leuchtet.




④ Ihr Leben mit PERSONA

Pflege von PERSONA

Ihr Monitor ist aus äußerst haltbaren Materialien hergestellt und ist einer normalen Beanspruchung gewachsen. Er enthält jedoch ein hochentwickeltes technologisches Innenleben, deshalb sollten Sie ihn nicht fallen lassen oder beschädigen. Bewahren Sie Ihren Monitor immer bei Raumtemperatur an einem trockenen, sicheren Ort für andere Personen unzugänglich auf.

Ihr Monitor ist nicht wasserdicht und sollte, wie alle elektronischen Geräte, nicht mehr verwendet werden, wenn er feucht geworden ist. Um Feuchtigkeitsschäden zu vermeiden, wischen Sie auch Urinspuren von der Außenseite des Teststäbchens ab, bevor Sie es in den Leseschlitz einlegen.

Reinigen Ihres Monitors


Wenn der Leseschlitz gereinigt werden muss, wird auf dem Display ein  Symbol oder **2**  +  angezeigt. Der Leseschlitz sollte nur dann gereinigt werden.

Nehmen Sie zum Reinigen des Leseschlitzes bitte ein sauberes Wattestäbchen, befeuchten Sie es nur sehr 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 leicht mit Wasser angefeuchteten Tuch ab.



Ersetzen der Batterien

Sie müssen "Long-life"-Alkalibatterien verwenden, welche bei normalem Gebrauch* bis zu einem Jahr lang halten sollten. Ihre Nutzungsdauer ist allerdings kürzer, wenn Sie Ihren PERSONA Monitor mehr als ein- oder zweimal pro Tag öffnen. Achten Sie darauf, dass das Haltbarkeitsdatum der Ersatzbatterien ausreichend ist, bevor Sie sie in Ihren Monitor einlegen.

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

Es ist wichtig, dass Sie sofort die neuen Batterien einsetzen, nachdem Sie die leeren Batterien entfernt haben. Ersetzen Sie jeweils den kompletten Satz Batterien mit 4 identischen neuen Batterien. Sie müssen 1.5V AAA (LR03) "Long-life"-Alkalibatterien verwenden. Nickel-Cadmium-Batterien oder wiederaufladbare Batterien (Akkus) sind ungeeignet.

** 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. Ihre Daten werden weiterhin gespeichert, aber Sie können PERSONA nicht verwenden. Dann wird **4**  +  angezeigt.

Nehmen Sie die Batterien **nie länger als** zwei Stunden aus dem Monitor, da sonst die integrierte Zeituhr ungenau wird. In diesem Fall sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten und den PERSONA Beratungsservice anrufen.

Neuanfang nach einer Pause

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



- Überprüfen Sie, dass PERSONA nach wie vor für Sie geeignet ist (siehe Seite 2 und 3).
- Die Rückstellung des Monitors löscht sämtliche Informationen, die der Monitor gespeichert hat.
- Eine Rückstellung ist unwiderruflich - die gelöschten Informationen können nicht wieder installiert werden.
- PERSONA wird Sie wieder als eine "neue Anwenderin" ansehen und im ersten Anwendungszyklus nach der Rückstellung 16 Urintests anfordern. Deshalb ist es notwendig, dass Sie sich 2 Packungen mit je acht Teststäbchen mit der selben Chargen-Bezeichnung (**LOT**) 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 Informationen gespeichert hat.

- Zur Rückstellung Ihres Monitors benötigen Sie ein PERSONA-Teststäbchen. Dieses Stäbchen kann benutzt oder unbenutzt sein. Aus diesem Grund empfiehlt es sich, dass Sie ein benutztes Teststäbchen aus Ihrem letzten Anwendungszyklus aufbewahren, um es zur Rückstellung zu verwenden. Wenn Sie kein einzelnes Teststäbchen haben, können Sie eines der 16 Stäbchen verwenden, die Sie für den ersten Zyklus gekauft haben. In diesem Fall lassen Sie ausnahmsweise einen der 16 Tests, die im ersten Zyklus angefordert werden (Tag 6 und 9-23), ausfallen, da Sie dieses Teststäbchen nicht wieder verwenden dürfen. Wenn Ihre Zykluslänge typischerweise bis zu 28 Tagen beträgt, sollten Sie den Test am Tag 23 ausfallen lassen. Wenn Ihre Zykluslänge typischerweise über 28 Tage beträgt, sollten Sie den Test am Tag 9 ausfallen lassen.
- Bevor Sie mit der Rückstellung beginnen, kontrollieren Sie bitte, ob sich funktionstüchtige Batterien in Ihrem Monitor befinden.

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 gleichzeitig einmalig 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.

Entsorgung von PERSONA

Entnehmen Sie die Batterien aus Ihrem PERSONA-Monitor und geben Sie diese entweder an die Verkaufsstelle zurück oder an eine Schadstoffsammelstelle. **Vorsicht:** Nehmen Sie die Batterien nicht auseinander, laden Sie diese Batterien nicht wieder auf und bringen Sie sie nicht mit Feuer in Berührung. Nicht schlucken. Nicht in der Reichweite von Kindern aufbewahren. Entsorgen Sie den PERSONA-Monitor bei einer Schadstoffsammelstelle. Bringen Sie elektronische Geräte nicht mit Feuer in Berührung.

⑤ Häufig gestellte Fragen

Dieser Abschnitt soll dazu dienen, die am häufigsten gestellten Fragen zu beantworten. Sie können auch auf unserer Website: www.persona.info nachlesen.

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 Wechseljahrsymptome haben. Die häufigsten Symptome sind Hitzewallungen, nächtliches Schwitzen und Trockenheit der Vagina. Diese Symptome können auch andere Ursachen haben, daher fragen Sie bitte 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 Medikamente nehme oder an anderen Erkrankungen leide?

A Bitte lesen Sie die Packungsbeilage von Arzneimitteln sorgfältig durch, bevor Sie PERSONA verwenden. Die meisten Medikamente (z.B. einfache Schmerzmittel oder Erkältungsmittel) sollten keinen Einfluss auf PERSONA haben. Wenn Sie sich einer Hormonbehandlung unterziehen (z.B. Pille, fruchtbarkeitsfördernde Mittel oder Hormontherapie in den Wechseljahren), **dürfen Sie PERSONA nicht** anwenden. Das gilt ebenfalls für sonstige Behandlungen, die Ihren Zyklus beeinflussen können, und auch für Antibiotika, die Tetracycline enthalten. **Sie dürfen PERSONA nicht** verwenden, wenn Ihre Leber- oder Nierenfunktion beeinträchtigt ist oder wenn bei Ihnen das Polyzystische Ovarialsyndrom diagnostiziert wurde. 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 sollten keinen Einfluss auf PERSONA haben. Sie sollten Ihren Monitor weiter verwenden und alle angeforderten Tests durchführen. Wenn das nicht möglich ist, wird der Monitor mit den gespeicherten Informationen arbeiten, was allerdings in diesem und im folgenden Zyklus mehr 'rote' Tage zur Folge haben kann.

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, am Tag 1 Ihres Zyklus den 'm'-Knopf zu drücken, können Sie den Monitor auch am Tag 2,3,4 oder 5 noch einstellen. Dann drücken Sie den 'm'-Knopf und lassen ihn erst los, wenn der richtige Zyklustag im Display gezeigt wird. Wenn Sie es nicht schaffen, während der ersten 5 Zyklustage Ihren 'm'-Knopf zu drücken, werden dem Monitor die Informationen fehlen, um eine Verhütungsempfehlung zu geben. Warten Sie bitte mit dem Drücken des 'm'-Knopfs bis zu Ihrer nächsten Periode. Für den Rest dieses Zyklus sollten Sie auf Geschlechtsverkehr verzichten. Wenn Sie eine andere Verhütungsmethode verwenden (z.B. Kondome), gilt die Verhütungssicherheit dieser Methode.
- F7** *Ich habe den 'm'-Knopf aus Versehen gedrückt. Was soll ich tun?*
- A** Wenn Sie den 'm'-Knopf versehentlich gedrückt haben, müssen Sie die Eingabe löschen. Drücken Sie den 'm'-Knopf fünf Sekunden lang, bis das 'm'-Symbol verschwindet. Das Display kehrt dann zur korrekten Tageszahl Ihres Zyklus zurück.
- F8** *Was passiert, wenn ich den Knopf zu lange gedrückt habe und die "2" angezeigt wird?*
- A** In diesem Fall müssen Sie den Vorgang wieder rückgängig machen (siehe Frage 7) und dann das Drücken des 'm'-Knopfs noch einmal wiederholen.

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

A Es ist ganz normal, wenn Ihre Zykluslänge von einem Monat zum anderen etwas schwankt. Um PERSONA anwenden zu können, muss Ihre Zykluslänge allerdings innerhalb des Rahmens von 23-35 Tagen liegen. Wenn Ihre Periode früher als üblich beginnt, drücken Sie den 'm'-Knopf, auch wenn das Display vielleicht noch kein blinkendes "m"-Symbol anzeigt. Wenn Ihre Menstruation später als üblich beginnt, wird das "m"-Symbol so lange blinken, bis Sie am ersten Tag des neuen Zyklus den 'm'-Knopf gedrückt haben. Wenn Sie sich nicht sicher sind, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F10 *Wenn meine Periode nach der Uhrzeit anfängt, zu der ich den 'm'-Knopf drücken möchte, und ich mit dem Einstellen bis zum nächsten Morgen warten muss, stelle ich dann auf Tag 1 oder Tag 2 ein?*

A Stellen Sie ihn auf Tag 1 ein, da PERSONA dies als Tag 1 ansieht (siehe Seiten 8 und 10).

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

A PERSONA kann mit Schwankungen der Zykluslänge umgehen, so lange Ihr Zyklus im Rahmen von 23-35 Tagen bleibt. Sollte Ihr Zyklus kürzer als 23 Tage oder länger als 35 Tage sein, ist die Verhütungssicherheit von PERSONA eingeschränkt, siehe Seiten 2 und 3. Rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F12 *Was tue ich, wenn ich dachte, dass meine Menstruation angefangen hat, es aber nur eine Schmierblutung oder 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 vor der Zeitumstellung eingestellt haben, bis Sie zu Beginn des nächsten Zyklus den 'm'-Knopf wieder drücken.

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

- A Sollten Sie vor Beginn Ihres Testzeitraums zur Toilette gehen müssen, sollten Sie den Urin nach Ihrer längsten Schlafphase für den PERSONA Test verwenden. Dies kann bedeuten, dass Sie von diesem Urin eine Probe nehmen müssen (siehe Seite 23), und dann Ihren Monitor während des Testzeitraums kontrollieren. Wenn das gelbe Testlicht leuchtet, führen Sie den Test gegebenenfalls mit der Urinprobe durch.

F15 *Kann ich 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. Normalerweise würden Sie jedoch vor dem Geschlechtsverkehr Ihren Monitor überprüfen und der neuen 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 Teststäbchen richtig eingelegt ist, blinkt das gelbe Testlicht fünf Minuten lang. Siehe auch Seite 22 und 23.

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 20).

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 Aufwachurin versäumt haben, dann dürfen Sie ihn nicht nachholen. Sie werden möglicherweise in diesem und weiteren Zyklen mehr rote Tage angezeigt bekommen.

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

A Wenn Sie am Tag 1 Ihres Zyklus den 'm'-Knopf drücken, bestimmen Sie den Testzeitraum für diesen Monatszyklus. Wenn Sie Nachtschicht arbeiten, sollten Sie den 'm'-Knopf zu einer Zeit drücken, die es Ihnen ermöglicht, Tests mit dem ersten Urin nach dem Aufstehen durchzuführen. Wenn Ihre Schicht innerhalb eines Zyklus wechselt, sollten Sie eine Urinprobe des ersten Urins nach dem Aufstehen nehmen und dann den Monitor während des Testzeitraums überprüfen. Wenn ein Test verlangt wird, machen Sie ihn mit dieser Probe (siehe Seite 23). Wenn Sie Fragen hierzu haben, rufen Sie bitte den PERSONA Beratungsservice an.

F20 *Wie verhalte ich mich, wenn ich reise?*

A Da PERSONA bei Raumtemperatur verwendet und aufbewahrt werden sollte, empfehlen wir Ihnen, den Monitor im Handgepäck zu transportieren, wenn Sie fliegen. Das Durchleuchten macht dem Monitor nichts aus.

Wenn Sie zwischen Zeitzonen reisen, die weniger als 6 Stunden Unterschied haben, können Sie den 6-stündigen Testzeitraum so einstellen, dass Ihre Aufwachzeit in beiden Zonen abgedeckt ist. Um Sie daran zu erinnern, wann Ihr Testzeitraum anfängt und aufhört, können Sie eine Uhr mitnehmen, die auf die Zone eingestellt ist, in der Sie auf den 'm'-Knopf gedrückt haben.

Wenn Sie zwischen Zeitzonen reisen, die mehr als 6 Stunden Unterschied haben, stellen Sie den 6-stündigen Testzeitraum entweder auf Ihre Aufwachzeit zu Hause oder an Ihrem Reiseziel ein (je nachdem welches später am Tage ist). Dies könnte bedeuten, dass Sie an einigen Zyklustagen entweder zu Hause oder am Reiseziel eine Probe von Ihrem ersten Aufwachurin nehmen müssen, und dann später am Tag während des Testzeitraums damit den Test durchführen. Eine Alternative wäre eine zeitweilige Unterbrechung der Anwendung von PERSONA (siehe Frage 28).

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

- 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 2, 3, 4 oder 5 Ihres Zyklus noch ändern. Als Erstes müssen Sie Ihre Eingabe rückgängig machen (siehe Frage 7). Dann wählen Sie sich einen neuen Zeitpunkt zum Drücken des 'm'-Knopfs, um einen günstigeren Testzeitraum zu erhalten (siehe Seite 8 und 9). Zu diesem neuen Zeitpunkt am nächsten Morgen (bei dem es sich um den Tag 2,3,4 oder 5 handeln muss) halten Sie dann 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 ein rotes Licht an (siehe Seite 11). Meistens wird ein rotes Licht angezeigt und es kann sein, dass Sie in diesem und in den 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. Sie müssen mit

dem ersten Urin des Tages testen. Wenn Sie einen Test verpassen und am Ende des Zyklus ein Teststäbchen übrig ist, müssen Sie dieses wegwerfen, da in jedem einzelnen Zyklus alle Teststäbchen aus einer Charge stammen müssen.

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 **allen** “roten” Tagen auf Geschlechtsverkehr verzichten. Wenn Sie dennoch an einem “roten” Tag Geschlechtsverkehr haben, ist die Gefahr einer Schwangerschaft erheblich höher, als wenn Sie darauf verzichten, auch wenn Sie eine alternative Verhütungsmethode verwenden.

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 Was soll ich tun, wenn mein Monitor versagt?

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

F27 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, es sei denn, die im Monitor gespeicherten Daten werden gelöscht (siehe Seiten 27-29). Da mit diesem Monitor

allerdings schon Urintest durchgeführt worden sind, raten wir aus Hygienegründen von einer Weitergabe an andere Personen ab.

F28 Was passiert, wenn ich die Anwendung von PERSONA unterbrechen möchte?

- A** Wenn Sie die Anwendung von PERSONA nur für einen bestimmten Zyklus unterbrechen möchten, können Sie sich dafür entscheiden, in diesem Zyklus alle Tests ausfallen zu lassen. Wenn Sie dann mit der Anwendung wieder beginnen, werden möglicherweise mehr 'rote' Tage als üblich angezeigt. Drücken Sie den 'm' Knopf zu Beginn des Zyklus, den Sie aussetzen möchten, um PERSONA über Ihre Zykluslänge zu informieren. 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. Am ersten Tag des folgenden Zyklus drücken Sie wieder den 'm'-Knopf und beginnen erneut die normale Anwendung von PERSONA. Wenn Sie die Anwendung von PERSONA für länger als einen Zyklus unterbrechen und danach wieder anfangen wollen, müssen Sie den Monitor zurückstellen (siehe Seite 27-29). Nehmen Sie die Batterien aus dem Monitor und bewahren Sie den Monitor und die Batterien an einem trockenen, sicheren Ort auf, bis Sie mit der Anwendung wieder beginnen. Wenn Sie noch ein unbenutztes Teststäbchen haben, bewahren Sie dieses bitte für die Rückstellung auf.


F29 Kann die Information im Speicher des Monitors verloren gehen?

- A** Ihr PERSONA Monitor speichert die Daten der letzten Monatszyklen ab. Damit die integrierte Uhr allerdings richtig funktionieren kann, muss der Monitor kontinuierlich über die Batterien mit Energie versorgt werden (siehe Seiten 26 und 27).

Wenn Sie glauben, schwanger zu sein, oder sich Sorgen wegen einer Schwangerschaft machen, sollten Sie sich so bald wie möglich an Ihren Arzt wenden. Wenn Sie mit PERSONA neu beginnen möchten, lesen Sie bitte unbedingt das Kapitel “Ist PERSONA für Sie geeignet?” auf den Seiten 2 und 3 und stellen Sie sicher, dass Sie alle Anwendungskriterien erfüllen. Bitte beachten Sie auch, dass Sie PERSONA nach der Einnahme der “Pille danach” erst dann wieder verwenden können, wenn Sie mindestens zwei natürliche aufeinanderfolgende Zyklen zwischen 23 und 35 Tagen gehabt haben, und Ihre dritte Periode eingesetzt hat. Während dieser Wartezeit könnten Sie schwanger werden. Bitte lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder einer Beratungsstelle für Familienplanung über Empfängnisverhütung beraten. Bevor Sie PERSONA wieder verwenden, müssen Sie den Monitor zurückstellen (siehe Seiten 27-29). Bis dahin sollten Sie die Batterien herausnehmen, und Monitor und Batterien an einem trockenen sicheren Platz aufbewahren.

Marketing und Vertrieb: Procter & Gamble GmbH,
© 2010 SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH.
65823 Schwalbach, Deutschland.

PERSONA ist ein eingetragenes Warenzeichen.

 Hersteller: SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH,
Route de St Georges 47, 1213 Petit-Lancy, Geneva, Switzerland.



Erläuterung der Anzeigen



Seite 8

'm'-Knopf

Drücken Sie den Knopf nachdem Ihre Periode angefangen hat, um den Testzeitraum einzustellen. Der Testzeitraum sind die 3 Stunden vor und die 3 Stunden nach dem Drücken des 'm'-Knopfes in diesem Zyklus.



Seite 11

'Grün'

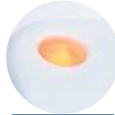
Sie können beim Geschlechtsverkehr auf Verhütungsmittel verzichten*.



Seite 11

'Rot'

Es besteht für Sie ein hohes Risiko schwanger zu werden und Sie sollten deshalb auf Geschlechtsverkehr verzichten.



Seite 20-23

'Gelb'

Sie müssen einen Test durchführen.



15

Zyklustag

Die Zahl informiert Sie darüber, an welchem Tag Ihres Monatszyklus Sie sich befinden.

Seite 14



Buchsymbol

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

Seiten 15-17



'O'-Symbol

Ihr Eisprung sollte innerhalb der nächsten 1-2 Tage stattfinden.

Seite 15

m

'm'-Symbol

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



Blinkendes 'm'-Symbol

Vergessen Sie nicht, den 'm'-Knopf zu drücken, nachdem Ihre Periode eingesetzt hat.

Seite 14



Bürstensymbol

Der Leseschlitz muss vor dem nächsten Test gereinigt werden.

Seite 15



Batteriesymbol

Wechseln Sie die Batterien Ihres Monitors aus.

Seite 15

*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.

