

### **Opladen**

Sluit USB aan in een stekker (geen snel lader) of computer/laptop.

Het is normaal dat het blauwe licht tijdens het opladen UIT is.

Zodat het donker is in de slaapkamer, wat de slaap ten goede komt.

Laden is eens per 1 tot 2 maanden nodig. Blinkt de blauwe ring op bij het aanzetten dan is het tijd om te laden.

**Al je metingen worden opgeslagen in Daysy op de dag dat je meet. Zij bepaalt je kleur dat doet de app niet!**

### **Temperaturen**

Druk 1x om Daysy wakker te maken.

Druk nog 1x op de knop en het blauwe licht gaat ronddraaien.

Verwijder de dop en plaats de sensor ver onder je tong, sluit je mond, houd je hoofd stil.

Na 60 tot 90 seconden hoor je zacht 'piep piep' en is de meting gelukt.

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

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

### **Wanneer temperaturen**

Zorg dat je de Daysy dagelijks gebruikt direct als je wakker wordt in de ochtend voor je opstaat en actief wordt. Voor een optimaal gebruik van de Daysy adviseren wij vóór de meting minstens 1 uur ononderbroken te slapen.

Werk je nachtdiensten waardoor je overdag slaapt? Op die dagen meet je dus overdag.

Je hoeft niet iedere dag op hetzelfde tijdstip te meten.

Als je een 'buzz-toon' hoort, is de meting niet gelukt en meet je onmiddellijk opnieuw voordat je uit bed komt. Of de batterij is bijna leeg en heeft een laadbeurtje nodig.

In het begin laat Daysy altijd het paarse lampje knipperen omdat ze vraagt of je menstrueert. Als je niet menstrueert, doe je niets.

### **Daysy gaat vanzelf uit. Druk haar nooit uit, dat gaat niet!**

Veilig opbergen naast je bed, bijvoorbeeld in de Ocase is aan te bevelen.

### **Bevestig de menstruatie op Daysy**

Houd direct na de meting de knop 2 tellen ingedrukt, zodat het paarse licht (een deel van de cirkel) stil blijft branden. De kleur van de druppel - groen.

Menstruatie bevestigen kan overigens op ieder moment van de dag. Zet Daysy aan en houd daarna de knop 2 tellen ingedrukt, paarse licht blijft stil branden, klaar.

Bevestig de menstruatiedagen waarop je helderrood bloedverlies hebt, niet de spotting dagen met donkerbruin waterige vocht.

Bevestig je menstruatie voor minimaal 3 opeenvolgende dagen. Onttrekkingsbloeding na het stoppen van anticonceptie is nog geen menstruatie dus bevestig dat niet op je Daysy. Je cyclus begint, de ovulatie vindt plaats en vervolgens de menstruatie.

### **Bevestig de menstruatie gedurende de dag**

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

Druk vervolgens nogmaals terwijl je de knop een 2 tellen ingedrukt houdt. De kleur van de druppel wordt groen en violet blijft stil branden.

### **Menstratiebevestiging ongedaan maken**

Bijvoorbeeld als je een fout gemaakt hebt.

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

Druk vervolgens nogmaals terwijl je de knop 2 tellen ingedrukt houdt, waardoor het violet gaat knipperen in plaats van stil te branden. Op Daysy kun je de menstruatie tot 3 dagen geleden ongedaan maken of bevestigen. Bekijk de video 'edit retroactively' in de tutorials.

### **Kleuren**

Tot de bevestiging van de menstruatie is Daysy geel, in de leerfase = vruchtbaar.

Daysy geeft vanaf de eerste meet dag een betrouwbare kleur.

Daysy heeft gemiddeld 3 tot 4 cycli nodig om je lichaam beter te leren kennen.

Dagelijks gebruik bevordert minder rode = vruchtbare dagen.

Daysy wordt geel = vruchtbaar als ze onvoldoende gegevens van je heeft of als ze een verandering in je cyclus detecteert.

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

### **Bekijk de tutorial video's op daysy.nl**

#### **App DaysyDay**

Download de DaysyDay-app uit de Google- of Apple Store na minimaal 1 meting - open de app - kies Daysy 2.0 (Bluetooth®).

#### **Activeer Bluetooth® op DAYSY**

Druk 1x op de knop van je Daysy.

Druk tweemaal (klik klik), je hoort een melodietoon en het blauwe deel van de cirkel blijft branden. Bluetooth is geactiveerd, synchronisatie start automatisch. Uiteraard blijven de metingen en menstruatiebevestigingen in Daysy bewaard.

#### **Daysy gaat vanzelf uit.**

**Activeer Bluetooth® op DAYSY elke keer als je wilt synchroniseren. Het is niet nodig om dagelijks te synchroniseren!**

#### **Tips op daysy.nl**

Masterclass 'Making the Switch to Daysy'.

Instagram @daysynl

Facebook Daysy Nederland