

# Persona Verhütungsmonitor



**Persona** – natürliche Verhütung  
ohne Nebenwirkungen



Die Anforderungen an Ihre Verhütungsmethode können sich im Laufe Ihres Lebens verändern. Daher ist es wichtig, eine Methode zu wählen, die zum jeweiligen Zeitpunkt zu Ihnen passt. Faktoren, die Ihre Auswahl beeinflussen können sind Ihre Beziehung, die Verlässlichkeit der Methode, die bequeme Anwendung, sowie Nebenwirkungen.

Persona misst zwei Hormone im Urin, um die Tage Ihres Zyklus zu bestimmen, an denen Sie Geschlechtsverkehr ohne Verhütung haben können<sup>1</sup> (Grüne Tage) und um die Tage zu erkennen, an denen ein hohes Schwangerschaftsrisiko besteht (Rote Tage).

Persona kann für Sie geeignet sein, wenn Sie in einer stabilen Beziehung leben und eine Verhütungsmethode wünschen, die frei von Nebenwirkungen oder künstlichen Hormonen ist und die bequemer anzuwenden ist als andere Methoden.

## Die wesentlichen Vorteile von Persona

- Natürliche, nicht invasive Verhütungsmethode ohne Nebenwirkungen
- 94% zuverlässig<sup>1</sup>
- Einfache Anwendung: Persona besteht aus einem Touchscreen Monitor und Teststäbchen, die separat erhältlich sind. Sie benötigen 16 Teststäbchen für den ersten Zyklus und jeweils acht ab dem zweiten Zyklus.

<sup>1</sup>Das bedeutet, dass von 100 Frauen, die Persona ein Jahr lang anwenden, sechs schwanger werden können durch Geschlechtsverkehr an einem Tag, den Persona als Tag ohne Schwangerschaftsrisiko (Grüner Tag) identifiziert hat.

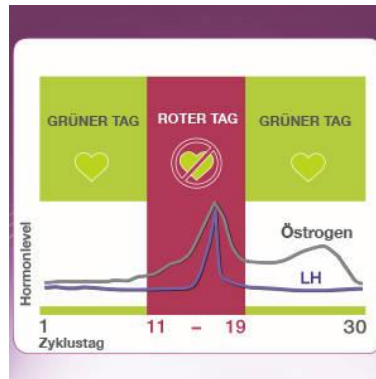
**94% zuverlässig\***



Persona ist zu 94% zuverlässig ab dem ersten Anwendungszyklus, wenn Sie die Gebrauchsanweisung genau befolgen und wenn Persona als einzige Verhütungsmethode verwendet wird.

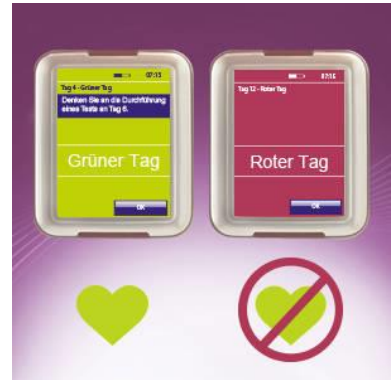
\*Das bedeutet, dass von 100 Frauen, die Persona ein Jahr lang anwenden, sechs schwanger werden können durch Geschlechtsverkehr an einem Tag, den Persona als Tag ohne Schwangerschaftsrisiko (Grüner Tag) identifiziert hat.

**Misst zwei Hormone im Urin**



Persona ermittelt Veränderungen des Östrogens und des luteinisierenden Hormons (LH) und ermittelt so die Zyklustage, an denen Sie ungeschützten Geschlechtsverkehr haben können<sup>1</sup> (Grüne Tage) und die Tage, an denen ein hohes Schwangerschaftsrisiko besteht (Rote Tage). Ein fortlaufender Anstieg des Östrogens signalisiert den Beginn der fruchtbaren Tage und der Anstieg des LH zeigt, wann der Eisprung aller Wahrscheinlichkeit nach stattfindet und das Ende der fruchtbaren Phase bevorsteht.

**Sagt Ihnen, wann Sie nicht verhüten müssen**



Persona stellt sich auf Ihr individuelles Hormonmuster ein. Mithilfe Ihrer Hormondaten und der Charakteristika Ihres Zyklus ermittelt Persona üblicherweise sechs bis 12 "Rote Tage" pro Zyklus, an denen Sie keinen Geschlechtsverkehr haben sollten. Dies bedeutet, dass Sie an sämtlichen anderen Zyklustagen (Grüne Tage) keine weitere Verhütung benötigen.<sup>1</sup> In den ersten Anwendungszyklen werden Sie möglicherweise 10-15 "Rote Tage" haben (es können sogar bis zu 22 sein). In dieser Zeit lernt der Monitor Ihren Zyklus kennen.

## Wie funktioniert Persona?

### Einfach bedienbarer Touchscreen



Der Touchscreen ist intuitiv und einfach bedienbar. Sie verwenden ihn, um Ihre persönlichen Präferenzen einzustellen. Persona speichert Informationen über Ihren laufenden Zyklus und die vorangegangenen sechs Zyklen und zeigt diese Informationen an. So können Sie jederzeit auf gespeicherte Daten zurückgreifen. Sie können bei Bedarf sogar eine PIN einrichten und an den Testtagen einen Erinnerungsalarm einstellen.

### Anwendung



Schauen Sie auf den Monitor, bevor Sie morgens zur Toilette gehen. Der Bildschirm zeigt einen „Grünen Tag“, einen „Roten Tag“ oder einen Testtag an. An Testtagen (acht pro Zyklus, 16 im ersten Anwendungszyklus) führen Sie einen der einfachen Urintests mit Morgenurin durch. Dazu führen Sie das Teststäbchen in den Monitor ein und warten fünf Minuten, bis Sie das Ergebnis ablesen und den Hormonspiegel interpretieren können. Der Bildschirm zeigt dann einen „Grünen“ oder einen „Roten Tag“ an. Dieses Ergebnis gilt für die nächsten 24 Stunden. Persona speichert die Informationen des laufenden und der letzten sechs Zyklen und zeigt diese an. So können Sie jederzeit auf Ihre Zyklus-Historie zurückgreifen. Lesen Sie vor der Verwendung sorgfältig die Gebrauchsanweisung.

### Für wen ist Persona geeignet?



Persona kann für Sie geeignet sein, wenn Sie in einer stabilen Beziehung leben und eine Verhütungsmethode wünschen, die frei von Nebenwirkungen oder künstlichen Hormonen ist und die bequemer anzuwenden ist als andere Methoden, wie z.B. Kondome.

Persona ist am besten geeignet für Frauen für die eine ungeplante Schwangerschaft nicht völlig inakzeptabel ist. Ihre Zyklen müssen zwischen 23 und 35 Tagen lang sein, Sie sollten weder stillen, noch in der Menopause sein oder sich in Behandlungen befinden, die ihren natürlichen Zyklus beeinträchtigen können. Es gibt außerdem Krankheiten oder Medikamente, welche die Anwendbarkeit des Produktes beeinflussen können – Details dazu lesen Sie bitte vor dem Kauf auf der Verpackung.

## Häufig gestellte Fragen



### **Muss ich wirklich an allen "Roten Tagen" vom Geschlechtsverkehr absehen?**

Damit der Persona Verhütungsmonitor Sie mit einer Zuverlässigkeit von 94 % vor einer Schwangerschaft schützt, dürfen Sie an "Roten Tagen" keinen Geschlechtsverkehr haben. Wenn Sie sich an einem "Roten Tag" entscheiden, unter Verwendung einer alternativen Methode Geschlechtsverkehr zu haben, dann hängt die Zuverlässigkeit von der gewählten Methode der Empfängnisverhütung und nicht vom Persona Verhütungsmonitor ab.

### **Was passiert, wenn ich meinen Morgenurin nicht innerhalb des Testfensters ausscheide?**

Wenn Sie aufgrund Ihrer Arbeitszeiten zu einer anderen Zeit aufstehen, oder Sie nachts aufstehen, um zur Toilette zu gehen, sollten Sie eine Urinprobe nehmen und diese während des Testzeitraums testen. Fangen Sie eine Urinprobe in einem sauberen, trockenen Behälter auf und lagern Sie diese bei Raumtemperatur, bis Sie den Test durchführen. Tauchen Sie zur Durchführung des Tests die Testspitze für 15 Sekunden (nicht drei Sekunden) in die Probe. Verwenden Sie für den Test immer die Urinprobe nach Ihrer längsten Schlafphase.

### **Was passiert, wenn ich während eines Zyklus krank bin?**

Wenn es Ihnen möglich ist, sollten Sie Ihren Monitor weiterhin verwenden und die Tests wie erforderlich durchführen. Wenn Sie die Tests nicht durchführen können, dann trifft der Monitor auf Basis der vorhandenen Informationen eine Entscheidung. Das kann bedeuten, dass Sie in diesem und auch in den nächsten Zyklen mehr "Rote Tage" haben.

### **Was passiert, wenn ich vergesse, auf meinen Persona Verhütungsmonitor zu schauen und einen Test verpasse?**

Führen Sie trotz Aufforderung keinen Test durch, zeigt der Monitor normalerweise am Ende des Testfensters einen "Roten Tag" an. Sie haben während dieses Zyklus und den darauffolgenden Zyklen mehr "Rote Tage" als sonst. Wenn Sie am Ende des Zyklus ein Persona Teststäbchen übrig haben, sollten Sie diese entsorgen. Alle in einem Zyklus verwendeten Persona Teststäbchen müssen dieselbe Batch-Nummer aufweisen.

### **Ist es möglich, dass der Persona Verhütungsmonitor meine Daten verliert?**

Der Monitor speichert Ihre aktuellsten Zyklusdaten der letzten Monate. Allerdings muss der Monitor kontinuierlich an eine Batterieversorgung angeschlossen sein, damit die integrierte Uhr präzise funktioniert. Aus diesem Grund müssen Sie

immer die Batterien austauschen, wenn die folgenden Bildschirme angezeigt werden.

Mögliche Meldung 'Niedriger Batteriestatus': Die Batterien verfügen nur noch über wenig Ladung und sollten sofort ersetzt werden, um einen Verlust Ihrer Daten zu vermeiden. Es ist sehr wichtig, zwei 1,5-V-Alkali-Batterien vom Typ LR6 (AA) zu verwenden. Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Die Batterien dürfen nicht während des Testzeitraums ausgewechselt werden. Schalten Sie als Erstes den Monitor aus und entnehmen Sie die Batterien nur, wenn neue Batterien zum Einsetzen bereitstehen.

Mögliche Meldung 'Batterien wechseln': Sie können den Test erst durchführen, wenn Sie die Batterien gegen neue ersetzt haben. Zum Schutz gespeicherter Informationen schaltet der Monitor sich selbstständig aus. Entnehmen Sie die Batterien nur, wenn Sie diese auch wirklich umgehend gegen neue Batterien austauschen wollen. Es ist sehr wichtig, zwei 1,5-V-Alkali-Batterien vom Typ LR6 (AA) zu verwenden. Verwenden Sie keine wiederaufladbaren Batterien. Sobald Sie die neuen Batterien eingesetzt haben, müssen Sie den Monitor zum Durchlaufen von Selbsttests wieder einschalten.

<sup>1</sup> Das bedeutet, dass von 100 Frauen, die Persona ein Jahr lang anwenden, sechs schwanger werden können durch Geschlechtsverkehr an einem Tag, den Persona als Tag ohne Schwangerschaftsrisiko (Grüner Tag) identifiziert hat.