



ABili aplikacija

ABili aplikacija omogoča beleženje menstrualnega ciklusa po osnovah Billingsove metode. ABili aplikacija je prostor za vsakodnevno beleženje indikatorjev plodnosti (vaginalni izcedki) in telesnih znakov, ki se pojavljajo in spreminjajo skozi menstrualni cikel. Aplikacija NE predvideva in ne naznanja posameznih faz menstrualnega ciklusa, plodnih dni in obdobja ovulacije. Slednje mora ženska znati prepoznati in ovrednotiti sama, česar pa se lahko nauči s pomočjo svetovalke Billingsove metode ali pa na programu ABili ZAME, ZA NAJU in Abeceda ciklusa.

ABili aplikacija je zabavna in zelo enostavna! V nadaljevanju boš lahko spoznala in preizkusila kako ABili aplikacija deluje.





1 NAVODILA ZA UPORABO ABILI APLIKACIJE

Za uporabo ABili aplikacije moraš imeti internet (podatki na pametnem telefonu ali wi-fi povezava). V primeru, da internetne povezave ni, vpis v app ni mogoč. ABili aplikacijo je mogoče uporabljati na pametnem telefonu in na računalniku.

Spoznajmo lepo po vrsti kako ABili aplikacijo sploh uporabljati.

1. V iskalnik vpišeš app.abili.si, se registriraš z e-mailom in izbereš kodo z vpis. Izbrano kodo si zapomni.
2. Na pametnem telefonu lahko ustvariš bližnjico do ABili aplikacije. Ob prvem vpisu ti lahko aplikacija to možnost ponudi sama ali pa to urediš v nastavitvah pametnega telefona.
3. Ko se boš prvič vpisala, te bo aplikacija vprašala s katerim dnem želiš začeti beležiti svoj menstrualni cikel. Cikel lahko pričneš beležiti kadarkoli. Ni potrebno čakati na 1. dan menstruacije, ampak začneš beležiti od tam kjer si.
4. Po vpisu datuma začetka beleženja cikla, boš že v aplikaciji. Za 1. dan se bo samodejno izpisal simbol za krvavitev (menstruacija), aplikacija namreč sama predvideva 1. dan cikla za menstruacijo. To lahko popraviš in vneseš ustrezen simbol.

5. Na kratko spoznajmo najosnovnejša orodja ABili aplikacije:

Ciklusi	
dan	1
datum	Sre, 30.12.
opis	
simbol	
simptom	
opomba	

Tu se bo shranjevala zgodovina zabeleženih ciklusov.

Dan in datum ciklusa se bosta vsakič avtomatsko izpisala povrsti.

Opis in simbol boš vsak dan vpisala in vnesla sama. Ko klikneš na kvadratak za opis in kvadratak za simbol na izbrani dan cikla, ti app ponudi predloge, ki jih s klikom izbereš in vneseš oz. vpišeš.

Svetuje se, da za vsak dan ciklusa vpišeš tudi simptome, če so/ ko so ti prisotni. Ko klikneš na kvadratak za simptom pod ustrezen datum cikla, se ti ponudi paleta simptomov, ki jih lahko izbereš s klikom ali pa jih vpišeš z besedo.

V opombo vpišeš sama kar želiš, kar se ti zdi za tisti dan cikla pomembno zabeležiti.

Največji izziv pri beleženju menstrualnega ciklusa sta beleženje opisa vaginalnih izcedkov ter izbira ustreznega simbola ob določenem opisu. Simboli nam omogočajo t.i. hitro »branje menstrualnega ciklusa«, ki daje vpogled v to, kaj se v ženskem reproduktivnem zdravju dogaja, opis vaginalnih izcedkov pa nam ponudi podrobnejše informacije o ženskem menstrualnem ciklusu.

V nadaljevanju zapisa bomo spoznali, kako v ABili aplikaciji pravilno narediti opis vaginalnih izcedkov ter kako ustrezno uporabiti simbole za beleženje.

1.2 KAKO NAREDITI OPIS VAGINALNIH IZCEDKOV

Vsak dan se opazuješ. Skozi celoten dan si pozorna na prisotnost oziroma odsotnost vaginalnih izcedkov. Pri vaginalnih izcedkih si pozorna na občutek in videz izcedka na področju zunanlega spolovila.

1.2.1 OBČUTEK VAGINALNIH IZCEDKOV

Občutek vaginalnega izcedka zaznaš med svojimi vsakodnevnimi aktivnostmi. Občutek lahko zaznaš med sedenjem, v stoječem položaju ali med hojo. Verjetno ima čisto vsaka ženska izkušnjo, kako je začutiti prvi dan menstruacije, na katero jo opozori intenziven občutek mokrote. Podobno je z zaznavanjem tudi ostalih vaginalnih izcedkov.

V primeru, da v enem dnevu občutiš suho in vlažno, zvečer zapišeš samo vlažno. V primeru, da v enem dnevu občutiš suho, vlažno in mokro, zvečer lahko zapišeš samo mokro. Občutek izcedka čez dan ni nujno vedno prisoten na enak način, ampak se tekom dneva spreminja. Vedno upoštevaš najbolj intenziven občutek tistega dne. Za opis občutka, ki si ga zaznala, uporabi svoje besede. Za enake občutke vsakič uporabi isto besedo, da bo zapis poenoten.

V nadaljevanju lahko najdeš nekaj pomoči za ustrezno poimenovanje občutka vaginalnih izcedkov.

1. Odsotnost občutka

Občutek izcedka je tekom dneva lahko popolnoma odsoten. Tak občutek navadno naznanja neplodne dneve. Odsotnost kakršnegakoli občutka vaginalnega izcedka navadno poimenujemo *suh*.

SUH

Odsotnost kakršnegakoli občutka. Za nekatere je to prijeten občutek, za druge neprijeten, nadležen, lahko srbeč in moteč.

2. Prisotnost občutka

Na področju zunanjega spolovila zaznavaš prisotnost nekega občutka. Lahko ga zaznavaš čez cel dan, lahko samo polovico dneva, lahko pa ga zaznaš samo enkrat v dnevu. Prisotnost občutka vaginalnega izcedka lahko poimenujemo na več načinov, odvisno od izkušnje:

VLAŽEN

Občutek ni suh in navadno je manj izrazit od občutka mokrote. Kot vlažnost v zraku, ki jo zaznamo preko kože.

LEPLJIV

Občutek je lahko bolj izrazit od vlažnega, bolj »tog«. Ob tem je lahko prisoten tudi občutek, kot da se spodnje perilo »zalepi« na zunanje spolovilo.

MOKER

Občutek mokrote enačimo z dnem, ko ženska dobi menstruacijo in jo na to najprej opozori moker občutek. Tak občutek je lahko prisoten tudi ob sluzi in navadno naznanja tudi plodne dneve.

SPOLZEK

Občutek je masten, naoljen. Tudi, ko se ženska obriše se občutek kmalu pojavi nazaj. Podoben je občutku gostega mila, če si ga razmažemo med prste. Tak občutek navadno naznanja plodne dneve in čas ovulacije.

SPOLZKOST OB BRISANJU

Kadar je prisotna plodna sluz, lahko ženska tudi ob brisanju spolovila s toaletnim papirjem zazna prisotnost le te. Med brisanjem bo toaletni papir kar spolzel mimo presredka. Tak občutek navadno nazaja plodne dneve in čas ovulacije.

1.2.2 VIDEZ VAGINALNIH IZCEDKOV

Vaginalni izcedek navadno opaziš pri odhodu na stranišče. Pri tem si pozorna na barvo, konsistenco in na morebitno primes krvi. Zvečer zapišeš najbolj izrazit videz izcedka, ki si ga čez dan lahko opazila. V primeru, da imaš v enem dnevu ob odhodu na stranišče različne izkušnje: prvič ne opaziš nič, drugič pa opaziš vodeno sluz, zapišeš »vodena sluz«. Za opis videza izcedka, ki si ga čez dan opazila, uporabiš svoje besede. Za enak videz uporabi isto besedo, da je zapis poenoten.

1. Odsotnost videza

Na spodnjem perilu in / ali na toaletnem papirju ni videti ničesar.

2. Prisotnost videza

Na spodnjem perilu in / ali na toaletnem papirju je opaziti nek izcedek. Pri opisu je najbolj pomembna konsistenca izcedka in nekoliko manj barva izcedka. V nadaljevanju lahko najdeš nekaj pomoči za ustrezno poimenovanje videza vaginalnih izcedkov.

GOST MADEŽ

Na spodnjem perilu je opaziti gost madež. Vidi se, da je kompakten, »moker«, z brisanjem bi ga lahko odstranili s spodnjega perila.

KREMAST

Izcedek se po spodnjem perilu razmaže kot »kremni namaz«.

GRUDICE

Kompakten izloček v kupčkah.

VODEN MADEŽ

Moker madež, »lužica«, kot bi nekdo polil vodo.

NITKE

Drobni, raztegljivi kanalčki.

PROZORNA RAZTEGLJIVA

Prozorne strune, raztegljiva prozorna sluz, podobna surovemu jajčnemu beljaku.

ZASUŠEN MADEŽ

Navadno je opazen na spodnjem perilu. Vidi se, da je zasušen, z brisanjem ga ne bi mogli odstraniti, saj se drži spodnjega perila.

Zgornji opisi so ti lahko v pomoč. Pomembno je, da pri opisu najdeš svoje besede, ki bodo zate dovolj dobro in nazorno opisale tvoja opažanja. Potem pa enak občutek in videz vedno opišeš z **isto besedo**.

Ocena **občutka** in **videza** naj bosta ločeni. Namreč lahko boš prisotnost izcedka opazila, videla pa ne boš ničesar. Lahko boš nek izcedek opazila, občutila pa ne boš ničesar. Lahko pa boš zaznavala oboje; občutek in videz nekega izcedka.

1.2.3 OPIS IZCEDKA V ABILI APLIKACIJI

dan	1	2	3	4
datum	Sre, 30.12.	Čet, 31.12.	Pet, 1.1.	Sob, 2.1
opis	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
simbol	●	●	●	●
simptom	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
opomba	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Kakšen je občutek?

© ABili.si

Ob kliku na opis se spodaj odpre: OVN OBČUTEK, VIDEZ.

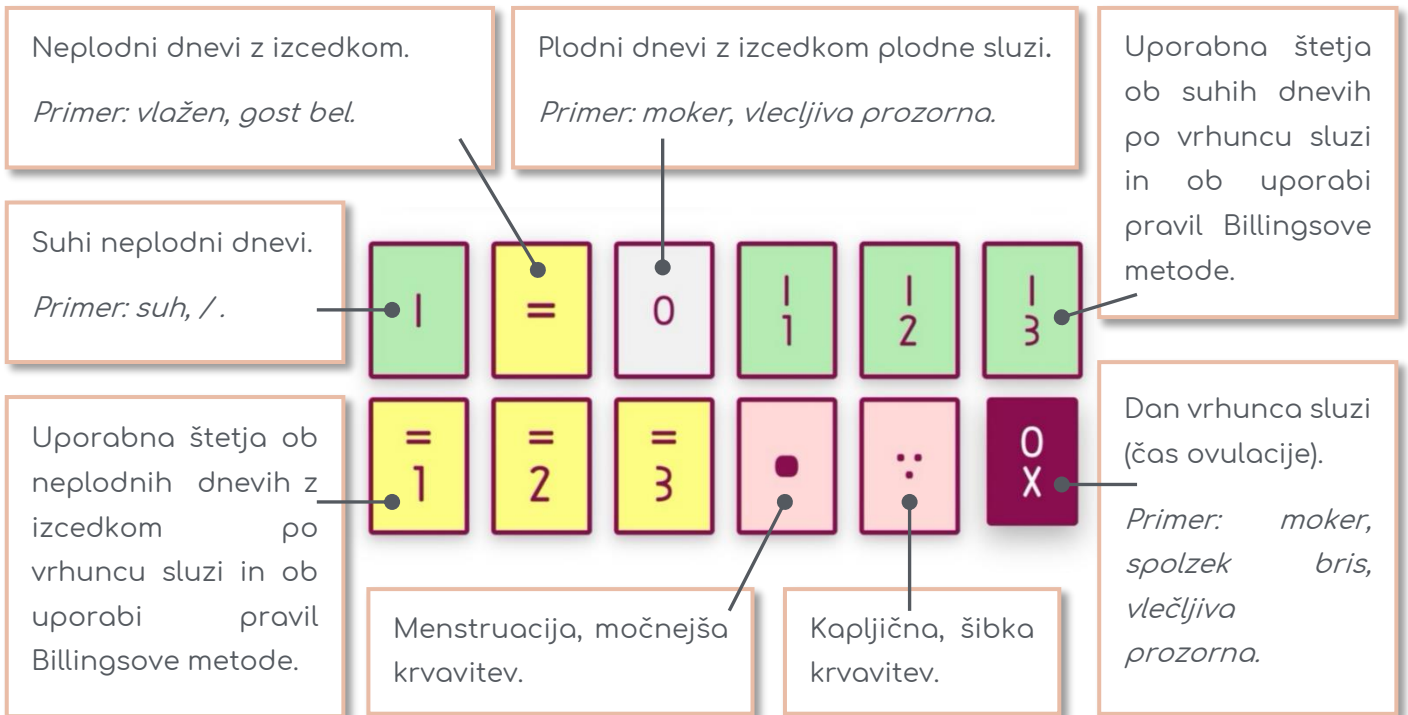
Najprej klikneš OBČUTEK. Spodaj se ponudi: NI PRISOTEN / PRISOTEN. V kolikor čez dan ni bilo nobenega občutka, klikneš NI PRISOTEN in se ti bo v opis samodejno prenesla beseda **suh**. V kolikor si čez dan karkoli začutila, klikneš PRISOTEN. Aplikacija ti ponudi možnost, da s svojimi besedami vpišeš in opišeš občutek tistega dne *(glej zgornja navodila za opisovanje)*.

Potem klikneš na VIDEZ. Spodaj se ponudi: NI PRISOTEN / PRISOTEN. V kolikor čez dan ni bilo nobenega videza, klikneš NI PRISOTEN in se ti bo v opis samodejno prenesel znak / . V kolikor si čez dan videla kakšen izcedek, klikneš PRISOTEN in aplikacija ti ponudi možnost, da s svojimi besedami vpišeš in opišeš videz izcedka tistega dne *(glej zgornja navodila za opisovanje)*.

SEMENSKO TEKOČINO lahko beležiš dan po spolnem odnosu., ko se ta čisti iz nožnice. Ob izbiri SEMENSKA TEKOČINA se bo v opisu izpisala kratica ST.

1.2.4 UPORABA SIMBOLOV V ABILI APLIKACIJI

Poleg opisovanja izcedkov, ciklus beležimo tudi s pomočjo uporabe simbolov. Spodnja slika prikazuje predstavitev simbolov.



Pravila Billingsove metode so pomembna za odlaganje ali doseganje zanositve, pravila se učimo v procesu učenja Billingsove metode in v programu ABili ZAME, ZA NAJU.

Ob kliku na kvadrat za vnos simbola se spodaj odpre paleta simbolov. S klikom na simbol, ki pripada opisu, se bo ta prenesel zapisu cikla.

The screenshot shows the ABili app interface. At the top, there's a header with the ABili logo and the word 'Ciklusi'. Below it is a calendar grid with columns for days 1, 2, 3, and 4, and rows for dates (Sre, 30.12., Čet, 31.12., Pet, 1.1., Sob, 2.1.), descriptions, symbols, symptoms, and notes. The symbol row is highlighted in red, and a red box is drawn around the first cell (day 1, symbol). Below the calendar, there are two buttons for 'FOLIKULARNA FAZA' and 'LUTEALNA FAZA'. A palette of symbols is shown, including numbers 1, 2, 3, 0, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 1, 2, 3, 0, X, and a symbol with a dot. There is a checkbox for 'Spolni odnos?' and a 'SHRANI' button. The footer shows '© ABili.si'.

Med **FOLIKULARNO** in **LUTEALNO** fazo cikla aplikacija preklaplja sama.

Ob izbiri simbola za **VRHUNEC SLUZI**, bo aplikacija samodejno prešla v zapis lutealne faze cikla, kjer izbiril simbola za plodni dan in vrhunec sluzi nista več možna.

V aplikaciji lahko označiš dan, ko je bil prisoten spolni odnos. V tem primeru se ob simbole samodejno izpiše znak za spolni odnos:



This screenshot shows the symbol palette in the luteal phase. The 'FOLIKULARNA FAZA' button is disabled, and the 'LUTEALNA FAZA' button is active. The symbol palette is limited to symbols 1, 2, 3, =, 1, 2, 3, 1, =, and a symbol with a dot. The 'Spolni odnos?' checkbox is also present.

V zapisu lutealne faze cikla ni več simbola za plodni dan in vrhunec sluzi.

V lutealni fazi cikla ni več plodnih dni.

1.3 BELEŽENJE SIMPTOMOV

Vsakodnevno lahko beležiš tudi morebitne prisotne simptome in tudi na ta način spoznaš in spremljaš svoje telo skozi menstrualni cikel. Tako lahko opaziš, da se določeni simptomi pojavljajo le v določeni fazi menstrualnega ciklusa kar ti pomaga bolje razumeti tvoje zdravje, hkrati pa je to način s katerim se lahko naučiš tudi že preventivno poskrbeti zase.

V kolikor se srečaš s simptomom, ki ni naveden, ga opišeš z besedo.

1.4 BELEŽENJE OPOMBE

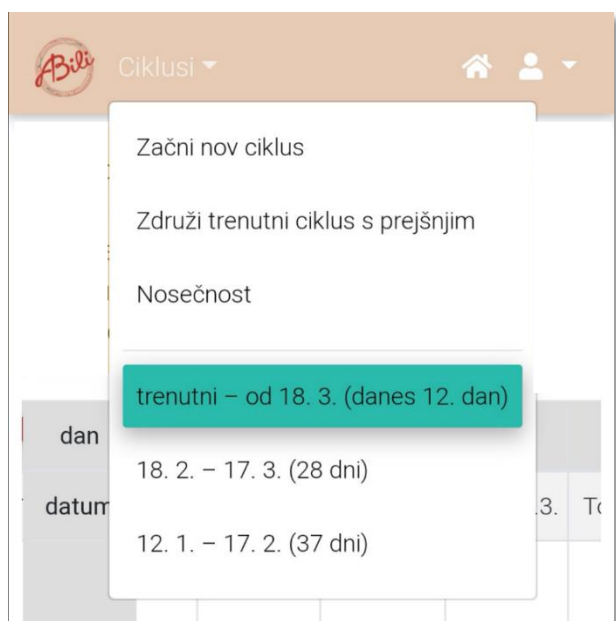
Pod opombo lahko zabeležiš karkoli se ti zdi pomembno ob spremljanju, beleženju in vrednotenju ciklusa.

Tu lahko zabeležiš svoje opombe.

Primer: ginekološki pregled, ta dan nisem bila dovolj pozorna, bolezen, vrednosti bazalne temperature, ...

1.5 ZGODOVINA ZABELEŽENIH CIKLUSOV

Zgodovina zabeleženih ciklov je pomembna, ker daje vpogled v povprečno dolžino tvojih menstrualnih ciklusov. Poleg tega pa je zgodovina zabeleženih menstrualnih ciklusov način, ki s pomočjo retrospektive omogoča zaznavanje sprememb na področju ginekološkega in reproduktivnega zdravja. Aplikacija hrani zgodovino zabeleženih ciklusov največ 3 leta.

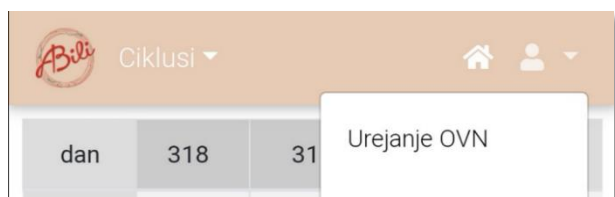


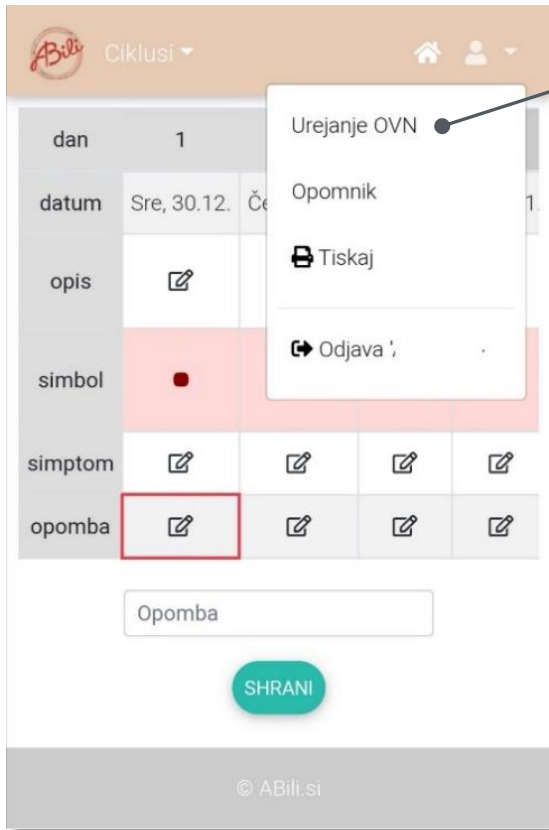
Tu se ponudijo naslednje možnosti:

1. Datum začetka novega ciklusa (prvi dan menstruacije je prvi dan novega ciklusa)
2. Možnost, da cikle združiš.
3. Vpis kdaj je nastopila nosečnost (aplikacija bo nato sama štela tedne nosečnosti in izračunala PDP).

1.6 OVN – OSNOVNI VZOREC NEPLODNOSTI

Osnovni vzorec neplodnosti pomeni preko katerega vzorca vaginalnih izcedkov se pri posameznici izrazijo neplodni dnevi v folikularni fazi menstrualnega ciklusa (po menstruaciji). Osnovni vzorec neplodnosti je za vsako žensko individualen in se lahko od ženske do ženske razlikuje. Prav tako se lahko OVN v različnih plodnih obdobjih ženske spreminja. Prepoznavanje in določanje osnovnega vzorca neplodnosti se učimo na programu ABili zame, za naju in Abeceda ciklusa.





Ko enkrat prepoznaš svoj OVN, ga lahko ustviš v aplikacijo in ta se bo samodejno prenesel med izbiro ob opisu.

Naenkrat imaš lahko ustvarjene le 3 OVN-je.

Urejanje OVN-jev

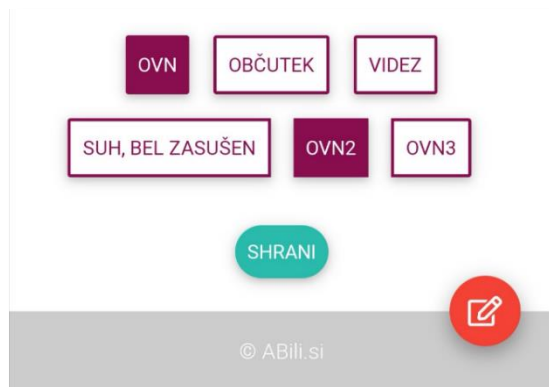
Tu lahko nastavite vaš osnovni vzorec neplodnosti.

OVN1:

OVN2:

OVN3:

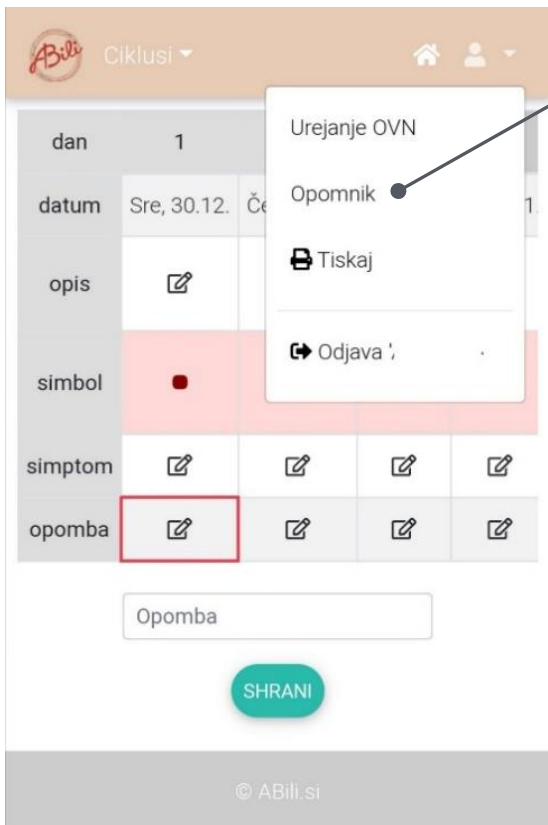
SHRANI



Določen OVN se ti bo nato že ponudil v aplikaciji, ko boš želela vnesti opis vaginalnega izcedka.

1.7 OSTALA ORODJA ABILI APLIKACIJE

Eno izmed nepogrešljivih orodji ABili aplikacije je tudi opomnik. V opomniku si lahko nastaviš, da te ob izbrani večerni uri aplikacija opomni, da je čas za beleženje in vrednotenje. Redno in sprotno beleženje pripomore k večji natančnosti spremljanja menstrualnega ciklusa.




Možnost nastavitve večernega opomnika za beleženje opazanj tekom dne.

Aplikacija prijazno poskrbi, da ne pozabiš na beleženje in vrednotenje menstrualnega ciklusa.

Prijava na opomnik

Vsak dan ob izbrani uri vam bomo poslali opomnik, da vnesete podatke o vašem ciklusu.

Opomnik vam bo poslan zgolj na to napravo, ki jo sedaj uporabljate – 

Izberite uro ...
Izberite uro

Opomnim samo v primeru, da tisti dan še niste vpisali podatkov?

SHRANI

IZBRIŠI

IN ŠE:

Po menstruaciji te bo app samodejno opomnil, da je čas za samopregled dojk.