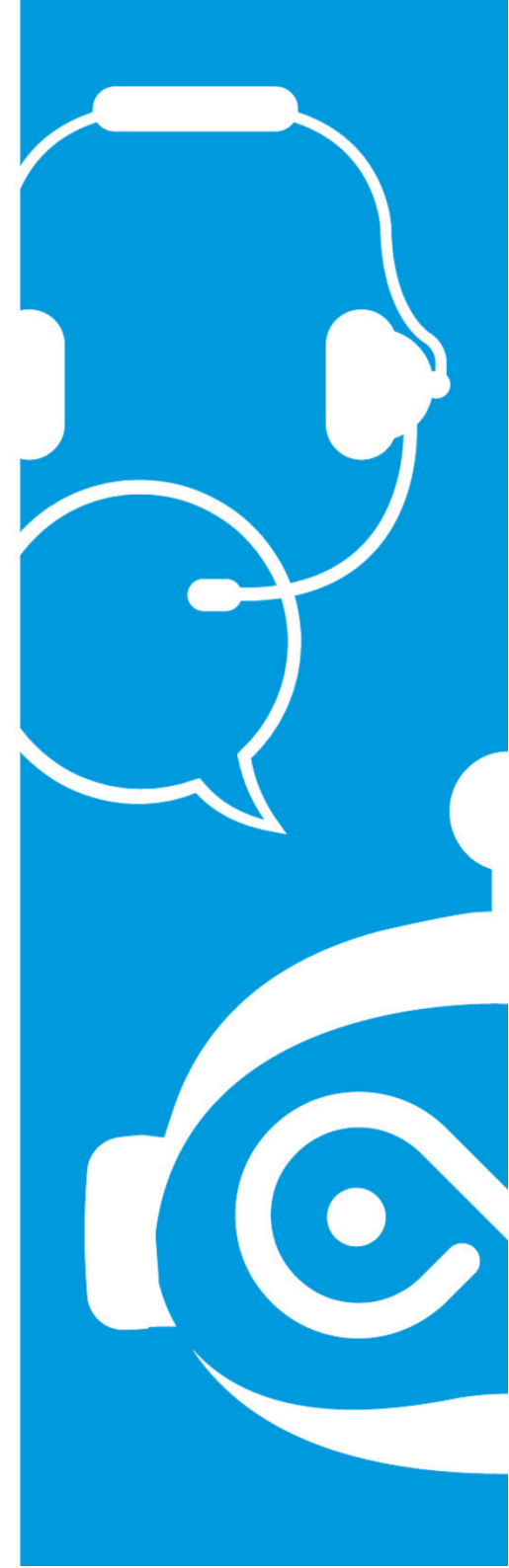




APPOK: MENSTRUÁCIÓS/TERMÉKENYSÉG KÖVETÉS

Mi ez?

A menstruációkövető egy olyan digitális eszköz, amely alkalmazásként működik okostelefonokhoz vagy táblagépekhez (Apple vagy Android), és segíthet a felhasználónak a havi menstruációs vagy termékenységi ciklusuk nyomon követésében. A felhasználók választhatnak különféle alkalmazások közül, ingyenes vagy fizetős változatok közül, attól függően, hogy milyen igényeik vannak.



Hogyan befolyásolhatja a fiatalok szexuális és reprodukív egészségét?

A menstruációkövető alkalmazások olyan források, amelyek lehetővé teszik az okoseszközökkel rendelkező emberek számára, hogy naplózzák a menstruációjukkal kapcsolatos adatokat, ideértve a menstruáció kezdetének és végének dátumát, a menstruációs áramlási sebességet, a menstruációs tüneteket és egyebeket, attól függően, hogy kinek szól (tinédzserek, szabálytalan ciklussal rendelkező felnőttek, terhesség elkerülésére vagy szándékos terhességre törekvő nők, női sportolók stb.).

A menstruációkövetés segíthet az embereknek megismerni testüket és ciklusukat, és megfigyelni azokat a tüneteket, amelyek egy adott fázisában jelentkeznek. Segíthet azonosítani a menstruációs ciklus változásait, amelyek potenciális egészségügyi problémákat jelezhetnek. A menstruációkövető alkalmazások egy másik jellemzője, hogy általában meg tudják jósolni, mikor van ovuláció és termékeny időszak. Ez azt jelenti, hogy hasznosak azoknak az embereknek, akik a terhesség elkerülése vagy megkísérlése érdekében használják.

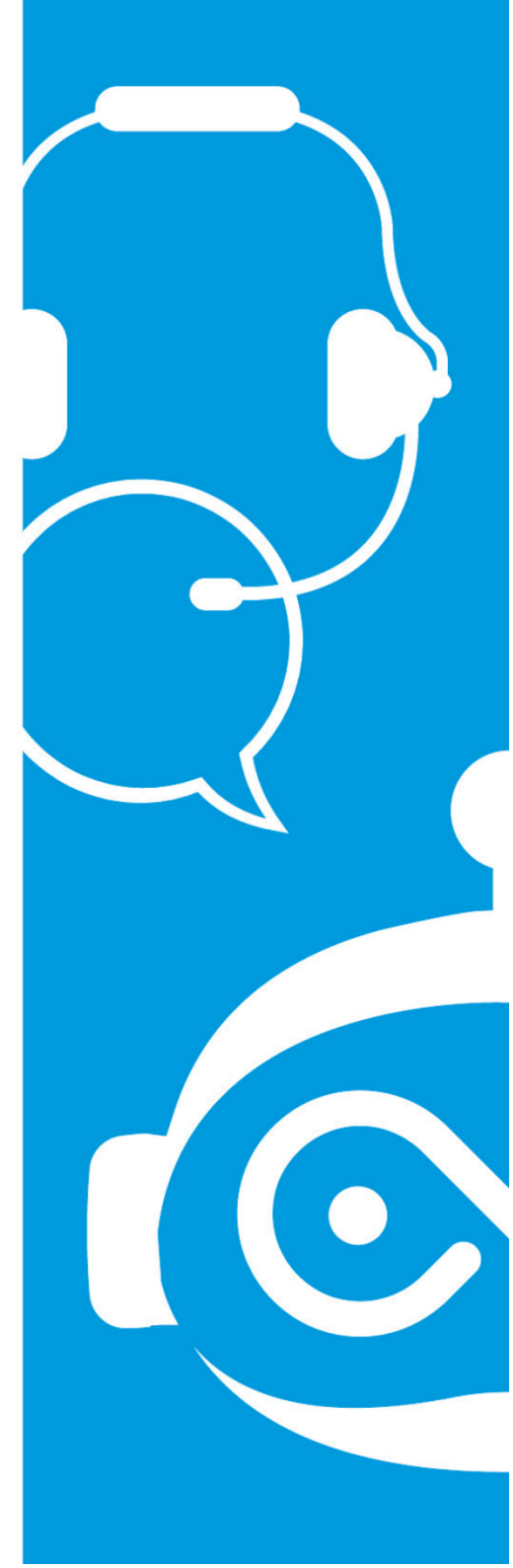
Néhány alkalmazás kifejezetten tinédzserek számára készül, és segíthet a szexuális és reprodukív egészségnevelésben. Az egyik ilyen példa a MagicGirl alkalmazás. Ez egy menstruációkövető alkalmazás, amely menstruációs oktatóvideókat kínál fiataloknak. Például az alkalmazás segíthet a felhasználóknak meghatározni, melyik higiéniai termék a legmegfelelőbb számukra. A felhasználók kapcsolatba léphetnek egymással, hogy megosszanak tippeket és tanácsokat.



Ingyenesen használható Androidon vagy Apple-en, a felhasználók engedélyezhetik a jelszót a magánélet védelme érdekében, elérhető a terhességi mód, és a tinédzserek számára készült a SHR oktatás biztosítása érdekében. Azonban a fiataloknak tisztában kell lenniük azzal, hogy az információkat harmadik féllel is megoszthatja, és nem nem-neutrális.

Milyen módon lehet támogatni a fiatalokat?

- Tájékoztatni arról, hogy ügyeljenek az általuk megosztott adatokra, mivel a magánélet védelme problémát okozhat az alkalmazások használatakor. Ha aggódnak a magánélet megsértése miatt, ne ajánlják az alkalmazásokat a fiataloknak előzetes kutatás nélkül.
- Segíteni az pontatlan információk természetének megértésében. Bár az alkalmazás azt a benyomást kelti, hogy nem lehet teherbe esni a ciklus időzítése alapján, ez nem feltétlenül igaz. Mindig fennáll a terhesség lehetősége, függetlenül attól, hogy éppen melyik szakaszában vagy a ciklusodnak, valamint a számos terjedő nemi úton terjedő betegség lehetősége is. Ezért fontos, hogy a fiatalok megértsék, mindig használjanak óvszert vagy más megfelelő védelmet a szexuális együttlét során.
- Előtérbe helyezni az személyes orvosi látogatások fontosságát. A fiataloknak tudomásul kell venniük, hogy ezek az alkalmazások nem helyettesíthetik az igazi orvost vagy orvosi vizsgálatot. Ha valaki észrevesz bármilyen betegség tünetét, orvoshoz kell fordulni, és nem csak az alkalmazás által nyújtott információra kell hagyatkozni.



Kapcsolódó tartalmak:

Jó gyakorlat lapok:

- Privacy: Adatvédelmi beállítások
- Appok: Mentális és szexuális jóllét
- Új eszközök: Mesterséges intelligencia

További információ:

- “10 of the Best Period Tracking Apps for 2022.” Medical News Today. <https://www.medicalnewstoday.com/articles/320758#summary>.
- Osborn, Charlotte. “Are Period Tracker Apps Safe to Use? Here’s What You Need to Know.” MUO, August 3, 2021. <https://www.makeuseof.com/are-period-tracker-apps-safe/>.
- Worsfold, Lauren, Lorrae Marriott, Sarah Johnson, and Joyce C Harper. “Period Tracker Applications: What Menstrual Cycle Information Are They Giving Women?” Women’s Health 17 (2021): 174550652110499. <https://doi.org/10.1177/17455065211049905>.

