

הוראות שימוש: מעקב אחר המחזור

מעקב אחר המחזור עברית (HE)

הוראות שימוש אלה חלק רק באזורים הבאים: ארצות הברית, האיחוד האירופי/האזור הכלכלי האירופי, בריטניה.

מעקב אחר המחזור גרסה 4.X

הוראות שימוש



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com

EC REP

Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

ליצירת קשר: medicalcompliance@group.apple.com
CE

מידע ספציפי למשתמשים בשווייץ:

:CH-REP

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
Wohlen 5610
Switzerland

התוויות לשימוש/שימוש מיועד (אזורי ארה"ב והאיחוד האירופי)

"מעקב אחר המחזור" הוא יישום של תוכנה בלבד שנועד לעקוב אחרי המחזור החדשי ולחזות אותו, ובכלל זה גם ביוץ, כדי לתת למשתמש מידע בנוגע לבריאות הקשורה למחזור החדשי ולסייע בהתעברות (אין להשתמש ביישום כאמצעי למניעת הריון). "מעקב אחר המחזור" מנתח נתונים שסופקו על-ידי המשתמש, כולל משך מחזור טיפוס, משך וסת טיפוס, זרימת הדם בווסת ותוצאות בדיקת ביוץ, יחד עם נתונים מצטברים לגבי קצב לב במנוחה והחום בפרק כף היד.

התוויית נגד

"מעקב אחר המחזור" אינו נועד לשימוש כאמצעי למניעת הריון.

השימוש ב"מעקב אחר המחזור"

הגדרה ותחילת השימוש

- מידע לגבי זמינות "מעקב אחר המחזור" לפי אזורים ומכשירים תואמים ניתן למצוא באתר <https://support.apple.com/he-il/HT210407>.
- יש לעדכן את מערכת ההפעלה של ה-iPhone ו-Appl Watch לגרסה העדכנית ביותר.
- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- כעת, יש לנווט אל "מעקב אחר המחזור".
- יש להקיש על "התחלה" ולבצע את ההנחיות שמופיעות במסך.
- ניתן לבטל את תהליך ההגדרה בכל עת על-ידי הקשה על "ביטול".
- לאחר השלמת ההגדרה, אפשר להתחיל במעקב אחר המחזור.

כיצד לעקוב אחר המחזור שלך

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- החליקי כדי לבחור בתאריך הנכון ואז הקשי על הצורה האובאלית כדי לתעד את המחזור שלך.
- כדי להוסיף מידע, אפשר לגלול למטה ולהקיש על קטגוריה, לבצע שינוי ואז להקיש על "סיום". באפשרותך לעקוב אחר סימפטומים, דימום בין וסתי, חום השחר ועוד.
- כדי לעקוב אחר המחזור מה-Appl Watch, תוכלי לפתוח את "מעקב אחר המחזור", להחליק לתאריך הנכון ואז להקיש על הצורה האובאלית כדי לתעד את המחזור שלך.

כיצד לבדוק את תאריך המחזור הבא והאחרון

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- כדי לראות מתי המחזור הבא שלך צפוי להתחיל, גוללי אל "דגשים". אם את לא רואה את התאריך המשוער, הקשי על "הצג הכל" שליד "דגשים".
- גללי אל "סיכום" כדי לראות את התאריך שבו הווסת האחרונה החלה כמו גם את משך המחזור הטיפוסי שלך.
- כדי לבדוק את התאריכים דרך ה-Appl Watch, תוכלי לפתוח את "מעקב אחר המחזור" ואז לגלול אל "חיזוי הווסת" או אל "המחזור החודשי האחרון".

כיצד להגדיר עדכונים עבור מעקב אחר המחזור ומעקב אחר פוריות

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בראות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- גללי מטה והקשי על "אפשרויות".
- בחרי "חיזוי הווסת" ו"עדכוני וסת". העדכונים האלו מידעים אותך מתי הווסת שלך אמורה להתחיל והם גם ישאלו אותך אם הווסת שלך הסתיימה.

- בחרי "איתור חריגה במחזור". עדכונים אלה יעדכנו אותך כשהיסטוריית המחזור החדשי מראה דפוס לא צפוי.
- בחרי "השערות לחלון הפוריות" ו"עדכוני פוריות". העדכונים האלו יעדכנו אותך כאשר חלון הפוריות שלך אמור להתחיל, או אם הוא השתנה בהתבסס על מידע חדש. כמו כן, עדכונים אלו יספקו השערה רטרופקטיבית לגבי מועד הביוץ.
- התחזיות יחלו לאחר שהזנת לפחות שני מחזורי וסת ב"מעקב אחר המחזור" והן מבוססות על נתונים שתועדו. אם תיעדת את הווסת לפני שהיא הייתה אמורה להתחיל לפי התחזית, לא תקבלי עדכון שהווסת אמור להתחיל עבור אותו מחזור. העדכונים מופיעים ב-iPhone ו-b Apple Watch.

כיצד למחוק את "מעקב אחר המחזור" מה-Apple Watch

אפשר להסיר את "מעקב אחר המחזור" ישירות ממסך ה"בית" של ה-Apple Watch:

- יש לעבור למסך הבית ב-Apple Watch.
- בתצוגת רשת, יש לגעת קלות ביישום "מעקב אחר המחזור" ולהחזיק עד שהאייקון יתחיל לרעוד.
- לאחר מכן להקיש על היישום ואז על האייקון "א".
- בתצוגת רשימה, יש להחליק ימינה על היישום "מעקב אחר המחזור" ולהקיש על אייקון פח האשפה.
- להקיש על "מחק".
- ואז ללחוץ על ה-Digital Crown לסיום.

בטיחות וביצועים

הביצועים של המאפיין "מעקב אחר המחזור" נבחנו בניסוחים שהוגדרו מראש בהתאם לסטטיסטיקות כדי לחזות את תאריך ההתחלה של המחזור ($n = 1,238$ מחזורים מ-260 משתמשות) ויום הביוץ הממוצע ($n = 934$ מחזורים מ-226 משתמשות). תוצאות הניתוח מראות שהמאפיין "מעקב אחר המחזור" עומד בנקודות קצה קליניות שהוגדרו מראש. התחזיות לתאריך תחילת המחזור נמצאות בתוך גבולות שקילות של ± 3 ימים התאריך תחילת המחזור בפועל. נוסף לכך, ההשערות של יום הביוץ נמצאות בתוך גבולות שקילות של ± 4 יומיים מיום הביוץ שנקבע באמצעות בדיקת הביוץ (LH) לייחוס.

פתרון בעיות

במקרה של קשיים בהפעלת היישום "מעקב אחר המחזור", יש לעיין במדריך פתרון הבעיות להלן. גישה לאפשרויות פונקציונליות מסוימות ביישום זה מבוססת על זמינות אזורית והתאמת החומרה.

בעיה: היישום לא הציג תחזית לתחילת הווסת.

פתרון: מאפיין המעקב אחר המחזור דורש כי תזני לפחות שני מחזורים כדי שיהיו לו מספיק נתונים לחיזוי המחזורים הבאים. עליך לוודא כי תועד תאריך סיום ב"גורמי מחזור הריון".

בעיה: היישום לא מציג תחזיות של חלון הפוריות.

פתרון: מאפיין המעקב אחר המחזור דורש כי תזני לפחות שני מחזורים כדי שיהיו לו מספיק נתונים לחיזוי חלונות הפוריות הבאים. יש לבדוק את הגדרות המשתמש. עליך לוודא כי תועד תאריך סיום ב"גורמי מחזור הריון" או "גורמי מחזור אמצעי מניעה".

בעיה: המשתמשת לא מקבלת השערות של תאריך הביוץ.

פתרון: כדי לשער את תאריך הביוץ, Apple Watch נתמך צריך לספק למאפיין "מעקב אחר המחזור" כמות מספקת של נתונים לגבי חום פרק כף היד בשעות הלילה. הגדירי את "שינה" בשעון וענדי אותו כשאת הולכת לישון כל לילה כדי לקבל השערות לתאריך הביוץ לאחר התרחשותו.

אזהרות

אין להשתמש בחיזוי חלונות הפוריות או בהשערות של תאריך הביוץ כאמצעי למניעת הריון.

אין להשתמש בנתונים מהיישום "בריאות" ומהמאפיין "מעקב אחר המחזור" כדי לאבחן מצבים רפואיים.

יישומי צד שלישי שפועלים עם היישום "בריאות" יכולים גם לשמש עם היישום "מעקב אחר המחזור".

אם לדעתך הינך חווה מצב חירום רפואי, חייגי אל שירותי החירום.

אין לנקוט בפעולה רפואית כולל שינוי אופן נטילת התרופות בלי להתייעץ עם גורם רפואי מוסמך.

לתשומת לב המשתמשים ו/או המטופלים: בכל מקרה של אירוע חמור שקשור במכשיר, יש לדווח על כך ליצרן ולרשויות האחראיות במדינה החברה בארגון שבה מתגוררים אותם המשתמשים ו/או המטופלים.

אזהרות: יש לפנות לרופא אם זיהית שינוי כלשהו במצבך הבריאותי.

אבטחה: Apple ממליצה להגדיר קוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]), זיהוי באמצעות Face ID או Touch ID (טביעת אצבע) ל-iPhone, וקוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]) ל-iPhone-Apple Watch כדי להוסיף שכבת אבטחה למכשיר. חשוב לאבטח את ה-iPhone מכיוון שיאוחסן בו מידע בריאותי אישי. בנוסף לכך, המשתמשים גם יקבלו במכשיר הודעות לגבי עדכוני iOS ו-watchOS נוספים שניתן להוריד באופן אלחוטי, בצורה שמעודדת התקנה מהירה של עדכוני האבטחה העדכניים ביותר. עיני/י במדריך "iOS and watchOS Security Guide" שמפרט את מדיניות האבטחה של Apple. המדריך זמין עבור כל המשתמשים שלנו. מדריך האבטחה של iOS ו-watchOS זמין לעיון בכתובת <https://support.apple.com/he-il/guide/security/welcome/web>.

מעקב אחר המחזור גירסה 3.X

הוראות שימוש



Apple Inc.
One Apple Park Way
Cupertino, CA 95014

www.apple.com



Apple Distribution International
Hollyhill Industrial Estate,
Hollyhill, Cork,
Ireland

ליצירת קשר: medicalcompliance@group.apple.com



מידע ספציפי למשתמשים בשווייץ:

:CH-REP

QUNIQUE GmbH
Bahnhofweg 17
Wohlen 5610

Switzerland

שימוש נכון (באיחוד האירופי)

"מעקב אחר המחזור" הוא יישום תוכנה המיועד למעקב, חיזוי ומתן מידע בנוגע לבריאות הקשורה למחזורי הווסת החודשיים. "מעקב אחר המחזור" מנתח נתונים שסופקו על-ידי המשתמש, כולל משך מחזור טיפוס, משך וסת טיפוס, זרימת הדם בווסת ותוצאות בדיקת ביוץ, יחד עם נתונים מצטברים לגבי קצב לב במצב חוסר פעילות המגיעים מ-HealthKit. המשתמשים יכולים גם לתעד באופן ידני את הנתונים הבאים לצורך מעקב עצמי, אך לנתונים הללו לא תהיה השפעה על התחזיות: דימום בין וסתי, סימפטומים, תוצאת בדיקת פרוגסטרון, תוצאת בדיקת הריון, איכות נזל צוואר הרחם, חום השחר ופעילות מינית. הזנת נתוני המשתמש יכולה להתבצע ידנית או על-ידי ייבוא נתונים מיישומי צד שלישי. התחזיות שמוצגות ביישום מיועדות למטרות מידע בלבד.

התוויית נגד

היישום "מעקב אחר המחזור" אינו מיועד לשמש כאמצעי מניעה ואינו מיועד לריפוי, טיפול או מניעת מחלות.

השימוש ב"מעקב אחר המחזור"

הגדרה ותחילת השימוש

- מידע לגבי זמינות "מעקב אחר המחזור" לפי אזורים ומכשירים תואמים ניתן למצוא באתר <https://support.apple.com/he-il/HT210407>.
- יש לעדכן את מערכת ההפעלה של ה-Apple Watch וה-iPhone לגירסה העדכנית ביותר.
- ב-iPhone, פתחי את היישום "בריאות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- כעת, יש לנווט אל "מעקב אחר המחזור".
- יש להקיש על "התחלה" ולבצע את ההנחיות שמופיעות במסך.
- ניתן לבטל את תהליך ההגדרה בכל עת על-ידי הקשה על "ביטול".
- לאחר השלמת ההגדרה, אפשר להתחיל במעקב אחר המחזור.

כיצד לעקוב אחר המחזור שלך

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בריאות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- החליקי כדי לבחור בתאריך הנכון ואז הקשי על הצורה האובאלית כדי לתעד את המחזור שלך.
- כדי להוסיף מידע, אפשר לגלול למטה ולהקיש על קטגוריה, לבצע שינוי ואז להקיש על "סיום". באפשרותך לעקוב אחר סימפטומים, דימום בין וסתי, חום השחר ועוד.
- כדי לעקוב אחר המחזור מה-Apple Watch, תוכלי לפתוח את "מעקב אחר המחזור", להחליק לתאריך הנכון ואז להקיש על הצורה האובאלית כדי לתעד את המחזור שלך.

כיצד לבדוק את תאריך המחזור הבא והאחרון

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בריאות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- כדי לראות מתי המחזור הבא שלך צפוי להתחיל, גוללי אל "תחזיות". אם את לא רואה את התחזית, הקשי על "הצג הכל" ליד "תחזיות".
- גללי אל "סיכום" כדי לראות את התאריך שבו הווסת האחרונה החלה כמו גם את משך המחזור הטיפוסי שלך.
- כדי לבדוק את התאריכים דרך ה-Appl Watch, תוכלי לפתוח את "מעקב אחר המחזור" ואז לגלול אל "חיזוי הווסת" או אל "המחזור החודשי האחרון".

כיצד להגדיר עדכונים עבור מעקב אחר המחזור ומעקב אחר פוריות

- ב-iPhone, פתחי את היישום "בריאות" והקשי על הכרטיסיה "עיון".
- הקשי על "מעקב אחר המחזור".
- גללי מטה והקשי על "אפשרויות".
- בחרי "חיזוי הווסת" ו"עדכוני וסת". העדכונים האלו מיידעים אותך מתי הווסת שלך אמורה להתחיל והם גם ישאלו אותך אם הווסת שלך הסתיימה.
- בחרי "חיזוי פוריות" ו"עדכוני פוריות". העדכונים האלו מיידעים אותך מתי חלון הפוריות שלך אמור להתחיל, או אם הוא השתנה, בהתבסס על מידע חדש.
- התחזיות יחלו לאחר שהזנת לפחות שני מחזורי וסת ב"מעקב אחר המחזור" והן מבוססות על נתונים שתועדו. אם תיעדת את הווסת לפני שהיא הייתה אמורה להתחיל לפי התחזית, לא תקבלי עדכון חיזוי וסת עבור אותו מחזור. העדכונים מופיעים ב-Appl Watch וב-iPhone.

כיצד למחוק את "מעקב אחר המחזור" מה-Appl Watch

- אפשר להסיר את "מעקב אחר המחזור" ישירות ממסך ה"בית" של ה-Appl Watch:
- יש לעבור למסך הבית ב-Appl Watch.
- בתצוגת רשת, יש לגעת קלות ביישום "מעקב אחר המחזור" ולהחזיק עד שהאייקון יתחיל לרעד.
- לאחר מכן להקיש על היישום ואז על האייקון "א".
- בתצוגת רשימה, יש להחליק ימינה על היישום "מעקב אחר המחזור" ולהקיש על אייקון פח האשפה.
- להקיש על "מחק".
- ואז ללחוץ על ה-Digital Crown לסיום.

בטיחות וביצועים

היכולת של "מעקב אחר המחזור" לחזות את תחילת המחזור הבא ואת חלונות הפוריות נבדקה במחקר הכלל 210 נבדקות. היישום מסתמך על קצב הלב ועל אלגוריתם למידה עמוקה (כאשר נתוני קצב לב זמינים) והוא מאפשר לך לחזות את תחילת המחזור הבא ואת חלונות הפוריות. היישום "מעקב אחר המחזור" כולל את תחילת הווסת בתחזיות מוצגות 80% מהזמן. ברמת אכלוס: ל-83.4% מחלונות הפוריות החזויות יהיה לפחות יום פוריות אחד (המוגדר ככזה שחל 5 ימים לפני הביוץ או ביום הביוץ עצמו).

פתרון בעיות

במקרה של קשיים בהפעלת היישום "מעקב אחר המחזור", יש לעיין במדריך פתרון הבעיות להלן.

בעיה: היישום לא הציג תחזית לתחילת הווסת.

פתרון: מאפיין המעקב אחר המחזור דורש כי תזיני לפחות שני מחזורים כדי שיהיו לו מספיק נתונים לחיזוי המחזורים הבאים. עליך לוודא כי תועד תאריך סיום ב"גורמי מחזור הריון".

בעיה: היישום לא מציג תחזיות של חלון הפוריות.

פתרון: מאפיין המעקב אחר המחזור דורש כי תזיני לפחות שני מחזורים כדי שיהיו לו מספיק נתונים לחיזוי חלונות הפוריות הבאים. יש לבדוק את הגדרות המשתמש. עליך לוודא כי תועד תאריך סיום ב"גורמי מחזור הריון" או "גורמי מחזור אמצעי מניעה".

אזהרות

אין להשתמש ביישום "מעקב אחר המחזור" כדי לזרז התעברות.

אין להשתמש בחיזוי חלונות הפוריות כאמצעי מניעת הריון.

אין להשתמש בנתונים של "בריאות" ושל "מעקב אחר המחזור" כדי לאבחן מצבים רפואיים.

יישומי צד שלישי שפועלים עם היישום "בריאות" יכולים גם לשמש עם היישום "מעקב אחר המחזור".

אם לדעתך הינך חווה מצב חירום רפואי, חייגי אל שירותי החירום.

המשתמש אינו אמור לפרש את הפלט של היישום או לנקוט בפעולות רפואיות על סמך הפלט ללא התייעצות עם גורם רפואי מוסמך.

לתשומת לב המשתמשים ו/או המטופלים: בכל מקרה של אירוע חמור שקשור במכשיר, יש לדווח על כך ליצרן ולרשויות האחראיות במדינה החברה בארגון שבה מתגוררים אותם המשתמשים ו/או המטופלים.

אזהרות: יש לפנות לרופא אם זיהית שינוי כלשהו במצבך הבריאותי.

אבטחה: Apple ממליצה להגדיר קוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]), זיהוי באמצעות Face ID או Touch ID (טביעת אצבע) ל-iPhone, וקוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]) ל-iOS ו-watchOS כדי להוסיף שכבת אבטחה למכשיר. חשוב לאבטח את ה-iPhone מכיוון שיאוחסן בו מידע בריאותי אישי. בנוסף לכך, המשתמשים גם יקבלו במכשיר הודעות לגבי עדכוני iOS ו-watchOS נוספים שניתן להוריד באופן אלחוטי, בצורה שמעודדת התקנה מהירה של עדכוני האבטחה העדכניים ביותר. עיני/ במדריך "iOS and watchOS Security Guide" שמפרט את מדיניות האבטחה של Apple. המדריך זמין עבור כל המשתמשים שלנו. מדריך האבטחה של iOS ו-watchOS זמין לעיון בכתובת <https://support.apple.com/he-il/guide/security/welcome/web>.

סמלים שמופיעים על הציוד

	יצרן
	יש לעיין בהוראות השימוש
	נציג מורשה אירופאי

099-35727 מהדורה A, יולי 2022
