

הוראות שימוש אלה רלוונטיות רק לאזורים הבאים: ארה"ב, האיחוד האירופי/האזור הכלכלי האירופי, ישראל, מולדובה, שווייץ, טורקיה, אוקראינה ובריטניה.

מעקב אחר המחזור

הוראות שימוש

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

"מעקב אחר המחזור" הוא יישום של תוכנה בלבד שנועד לעקוב אחרי המחזור החודשי ולחזות אותו, ובכלל זה גם ביוץ, כדי לתת למשתמשות מידע בנוגע לבריאות הקשורה למחזור החודשי ולסייע בהתעברות (אין להשתמש ביישום כאמצעי למניעת הריון). "מעקב אחר המחזור" מנתח נתונים שסופקו על-ידי המשתמשת, 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 ולגבי מכשירים תואמים ניתן למצוא באתר <https://support.apple.com/he-il/HT210407>
- יש לעדכן את מערכת ההפעלה של ה-Apple Watch ושל מכשיר ה-iOS לגרסה העדכנית ביותר.
- במכשיר ה-iOS, יש לפתוח את היישום "בריאות" ולהקיש 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 לעקוב אחר המחזור.

כיצד לעקוב אחר המחזור שלך

- במכשיר ה-iOS, יש לפתוח את היישום "בריאות" ולהקיש על הכרטיסיה "עיון".
- הקישי על "מעקב אחר המחזור".
- החליקי כדי לבחור בתאריך הנכון ואז הקישי 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 סימפוטומים, 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

- במכשיר ה-iOS, יש לפתוח את היישום "בריאות" ולהקיש על הכרטיסיה "עיון".
- הקישי על "מעקב אחר המחזור".
- כדי לראות מתי צפוי להתחיל המחזור הבא, יש לגלול אל "דגשים". אם את לא רואה את התאריך המשוער, הקישי 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-Apple 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

- במכשיר ה-iOS, יש לפתוח את היישום "בריאות" ולהקיש על הכרטיסיה "עיון".
- הקישי על "מעקב אחר המחזור".
- גללי מטה והקישי על "אפשרויות".
- בחרי "חיזוי הווסת" ו"עדכוני וסתי". העדכונים האלו מיידעים אותך מתי הווסת שלך אמורה להתחיל והם גם ישאלו אותך אם הווסת שלך הסתיימה.
- בחרי "איתור חריגה במחזור". עדכונים אלה יעדכנו אותך כשהיסטוריית המחזור החודשי מראה דפוס לא צפוי.
- בחרי "השערות לחלון הפוריות" ו"עדכוני פוריות". העדכונים האלו יודיעו לך מתי חלון הפוריות שלך אמור להתחיל, או אם הוא השתנה בהתבסס על מידע חדש. כמו כן, עדכונים אלו יספקו מידע משוער רטרוספקטיבי לגבי מועד הביץ.

התחזיות יחלו לאחר שהזנת לפחות שני מחזורי וסתי 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-Apple Watch ובמכשיר ה-iOS.

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 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 בניתוחים שהוגדרו מראש בהתאם לסטטיסטיקות כדי לחזות את תאריך ההתחלה של המחזור ($n = 1,238$ מחזורים מ-260 משתמשות) ויום הביוץ המשוער ($n = 934$ 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 מתאריך תחילת המחזור בפועל. בנוסף לכך, התאריכים המשוערים של יום הביוץ נמצאים בתוך גבולות שקילות של ± 1 יומיים מיום הביוץ, אשר נקבע כנקודת ייחוס באמצעות בדיקת ביוץ מבוססת LH.

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. הגדיר 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, יש לחייג לשירותי 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) במכשירים תואמי iOS, וגם קוד גישה (מספר זיהוי אישי [PIN]) ל-Apple Watch כדי להוסיף שכבת אבטחה למכשיר. חשוב לאבטח את המכשירים שתואמים ל-iOS מכיוון שיאוחסן בהם מידע רפואי 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. עיין/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>.

סמלים שמופיעים על הציוד



יצרן



יש לעיין בהוראות השימוש



נציג מורשה אירופאי



מכשיר לשימוש רפואי

099-35727 מהדורה D, יולי 2023