



מדריך למשתמש



צור קשר

טלפון: 072-2220015

דוא"ל: support@resperate.com

ארצות אחרות: (ארה"ב) 1-646-652-5800

כאשר המכשיר RESPeRATE מגיע לסוף תקופת השמישות שלו, סלק אותו בהתאם לתקנות המקומיות.

מיוצר ע"י טובריז טכנולוגיות בע"מ

כל הזכויות שמורות טובריז טכנולוגיות בע"מ © 2002–2016
RESPeRATE[®], RESPeRATE Ultra[™] הינם סימנים רשומים של טובריז טכנולוגיות בע"מ.

תוכן עניינים

3	הקדמה
7	השימוש במכשיר ה - RESPeRATE
7	I. מכשיר ה - RESPeRATE והתצוגה
13	II. התקנה
15	III. השימוש ב - RESPeRATE בפעם הראשונה
19	IV. שימוש יומיומי ב - RESPeRATE
22	V. עצות לשימוש
24	פונקציות
24	I. בחירת מנגינה
25	II. חיצים מנחים
26	III. השתקת הוראות קוליות
26	IV. ברירת המחדל למשך התרגול
27	מעקב ביצועים

36.....	טיפול בתקלות
36.....	.I טיפול בתקלות
39.....	.II מיקום חיישן באופן ידני
40.....	מידע נוסף על המוצר
40.....	.I גבולות אחריות
41.....	.II ניקוי ותחזוקה
42.....	.III מידע טכני
47.....	.IV קודי רישוי מקומיים
48.....	.V התוויה לשימוש
50.....	.VI שירות לקוחות

RESPeRATE

להורדת לחץ הדם



הקדמה

ברכותינו על רכישתו של מכשר ה- RESPeRATE החדש שלכם, המכשיר הרפואי הראשון, אשר הוכח קלינית כמוריד לחץ דם באופן יעיל ונעים.

אנא שימו לב: יש לעשות שימוש ב- RESPeRATE רק כחלק מתוכנית הטיפול הכללית שלכם כדי להשיג את לחץ הדם הרצוי, על פי המלצת הרופא המטפל. ניתן להשתמש ב- RESPeRATE באופן בטוח בשילוב עם תרופות ועם שינויי אורח חיים כגון דיאטה ופעילות גופנית.

כוחה המרפא של הנשימה

כוחה המרפא של הנשימה ידוע כבר מאות בשנים ועושים בה שימוש בעיקר בשיטות הרפיה כמו מדיטציה ויוגה. המדע המודרני אישר רק לאחרונה שתרגילי נשימה טיפולית מסוימים, המבוצעים ללא מאמץ מודע, יכולים להוריד משמעותית את לחץ הדם. הבעיה היא שקשה לבצע תרגילים אלה באופן עצמאי ללא אימון של שנים ובלי ליווי אישי. ה- RESPeRATE מאפשר לבצע תרגול נשימתי טיפולי באופן עצמאי.

נשימה עם ה-RESPeRATE עושה את ההבדל

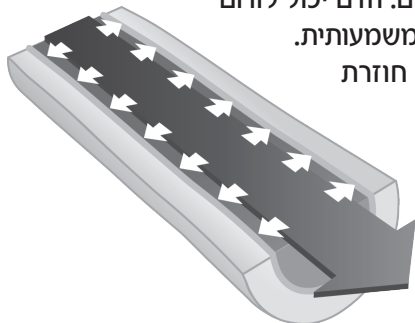
טכנולוגיית ה-“נשימה מודרכת באמצעות מכשיר” של RESPeRATE המוגנת בפטנט, מנצלת באופן חכם את נטייתו הטבעית של הגוף להתאים את תנועותיו למקצבים חיצוניים.

ה - RESPeRATE מנתח באופן אוטומטי את דפוס הנשימה שלכם ועל פיו יוצר מנגינה אישית המולחנת המבוססת על שני צלילים נפרדים - צליל שאיפה גבוה, וצליל נשיפה נמוך אליהם מתאימים את תנועות הנשימה. על ידי הארכת משך הצלילים, ה - RESPeRATE מוביל אתכם ל'איזור הנשימה הטיפולית', מבלי שנדרש כל מאמץ מודע מצידכם.

התוצאה הפיזיולוגית? השרירים העוטפים את כלי הדם הקטנים בגופכם ומתרפים וכלי הדם מתרחבים. הדם יכול לזרום בחופשיות רבה יותר ולחץ הדם יורד משמעותית.

לאחר כל תרגול ב - RESPeRATE, חוזרת הנשימה לקצב ולדגם הרגילים.

אף על פי כן, ההשפעה המועילה על לחץ הדם תצטבר.



לקבלת התוצאות הטובות ביותר

- צור סביבה רגועה לתרגול ב - RESPeRATE. שב על כיסא נוח בחדר שקט, עם כמה שפחות הסחות דעת.
- 'נשימה טיפולית' מושגת כאשר אתה נושם פחות מ-10 נשימות בדקה בנשיפה ארוכה וללא מאמץ מודע.
- היעד הוא לצבור לפחות 10 דקות של נשימה טיפולית איטית בכל תרגול. הורדה משמעותית של לחץ דם הנשמרת במשך כל היום ניתנת להשגה בצבירה של לפחות 40 דקות נשימה איטית בשבוע.
- שימוש נוסף במכשיר עשוי להניב תוצאות טובות אף יותר. ל - RESPeRATE יש השפעה מאזנת על לחץ הדם כך שאיננו מוריד את לחץ הדם מתחת לסף הנורמלי. אם ניתן, מומלץ לקיים תרגולים יומיים.
- היה סבלני. כמו בכל תוכנית אימון גופני, תוכל להבחין בהתקדמות ניכרת בתוך 3-4 שבועות.

השימוש במכשיר ה- RESPeRATE

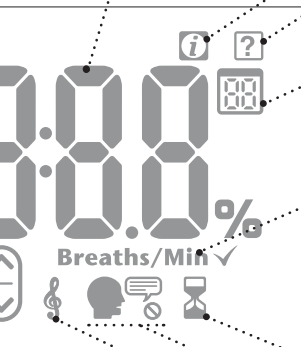
1. תצוגה ורכיבים



תצוגה ראשית

המחווונים הבאים מוצגים כאן:

- מספר נשימות לדקה
- עוצמת הקול
- מספר המנגינה
- משך התרגול (בדקות)
- דקות נשימה טיפולית
- סטטיסטיקה



פונקצית מידע

הזרחה מופעלת

מסך מספרים מישני

שעון שניות

תקופת דו"ח ביצועים

מס' נשימות בדקה = Breaths/Min

משך התרגול בדקות

הוראות קוליות פועלות/כבויות

בחירת המנגינות

משתמש מס' 1
(RESPeRATE Duo)

משתמש מס' 2
(RESPeRATE Duo)

סוללה חלשה

דמות הנחיה
(כולל חיצו הנחייה ותווים)

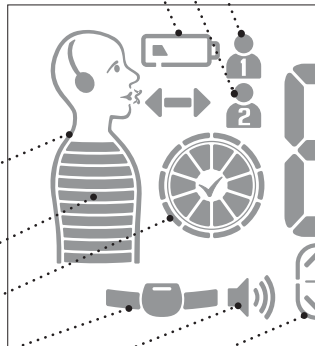
מד נשימה

שעון דקות נשימה טיפולית

התראות חגורת החייושן (רפוייה/מתוחה/לא ממוקמת היטב)

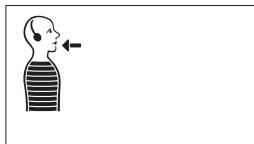
קול מופעל/מושק

גלול למעלה/למטה ועוצמת קול

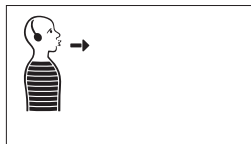


שלב הזיהוי

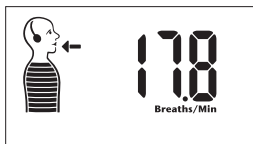
כל תרגול מתחיל בשלב הזיהוי. במהלך שלב זה תושמע מוזיקת רקע ודמות המראה את תנועת נשימתך תראה על המסך. הדמות "תתמלא" בזמן שאיפה ו"תתרוקן" בזמן הנשיפה.



שאיפה



נשיפה



עליך להירגע ולנשום כרגיל בע
שה- RESPeRATE לומד את קצב ודגם נשימתך.
משלמד ה- RESPeRATE כיצד אתה נושם,
הוא יציג על המסך את מספר נשימותיך בדקה.

שלב תרגול הנשימה

ה- RESPeRATE מלחין מנגינה המבוססת על דגם הנשימה האישי שלך. המנגינה כוללת שני צלילי הדרכה נפרדים. הצליל הגבוה מסמן שאיפה והצליל הנמוך מסמן נשיפה. תזמן את נשימותיך עם הצלילים, תוך ביצוע שאיפה ונשיפה באופן הדרגתי ומתמשך וללא עצירת הנשימה.

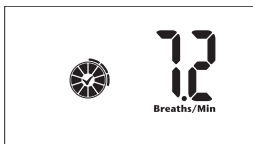
על מנת לסייע לך להתחיל, הוראות קוליות 🗣️ יושמעו בנשימות הראשונות. המשך לנשום בהתאם לצלילי השאיפה והנשימה שיובילו אותך אל איזור הנשימה הטיפולית.

דקות נשימה טיפולית



שעון דקות הנשימה
הטיפולית

כאשר קצב נשימתך הוא מתחת ל 10 נשימות לדקה, אתה נמצא באזור הנשימה הטיפולית ה- RESPeRATE יעדכן כשזה יתרחש ועל המסך יוצג 'שעון דקות הנשימה הטיפולית'.



שעון וקטעי טבעת

כל דקה שתבלה באזור הנשימה הטיפולית תופיע כמקטע בשעון. כאשר השעון 'יתמלא' במלואו, השלמת 10 דקות באזור הנשימה הטיפולית. כל דקה נוספת תוצג כקטע טבעת נוסף סביב לשעון.



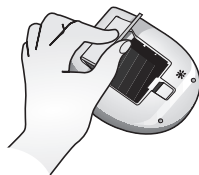
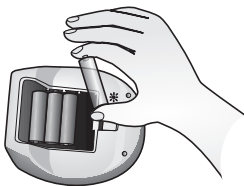
42.5 דקות נשימה טיפולית

להשגת התוצאות הטובות ביותר, צבור **לפחות 40 דקות** של נשימה טיפולית בשבוע. לנוחיותך, ה- RESPeRATE מציג לזמן קצר את מספר דקות הנשימה הטיפולית שנצברו במהלך שבעת הימים האחרונים בכל פעם שתדליק את המכשיר. כשתתחיל להשתמש במכשיר, מספר הדקות המוצג יהיה "0". משתתחיל להשתמש במכשיר, יוצג מספר הדקות המצטבר במהלך 7 הימים האחרונים. התוצאה "0" לא תוצג שנית, אלא אם כן צברת 0 דקות במהלך שבעת הימים הקודמים.

ו. התקנה

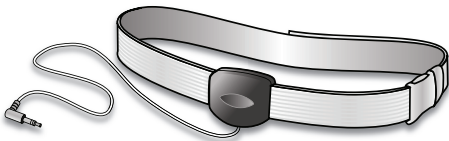
1. הכנס את הסוללות.

התקן את 4 סוללות ה-AA בתא הסוללות הממוקם בתחתית המכשיר. הנח את הסוללות באופן המסומן בתוך התא.



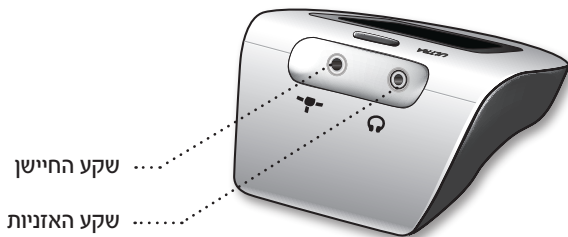
2. חבר את החיישן.

חבר את תקע החיישן לשקע הקטן בחלקו האחורי של המכשיר המסומן ב-Ⓜ.



3. חבר את האוזניות.

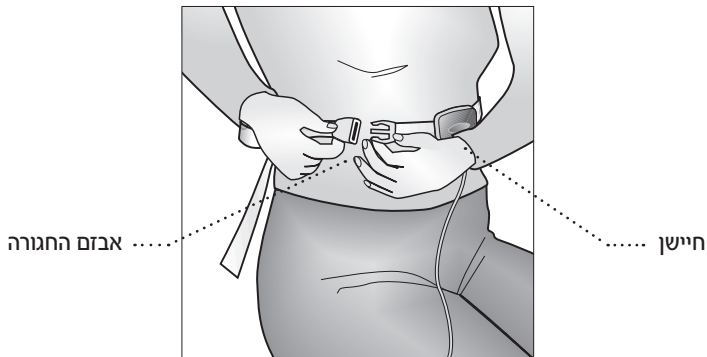
חבר את האוזניות לשקע האוזניות בחלקו האחורי של המכשיר המסומן ב ה. ניתן לעשות שימוש בכל סוג אחר של אוזניות.



III. שימוש ראשון במכשיר

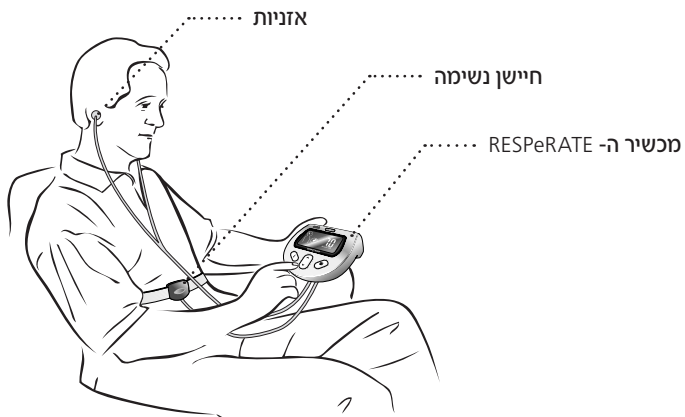
1. חגירת חגורת החיישן.

יש לכרוך את חגורת החיישן סביב הבטן העליונה באמצע הדרך בין הטבור לחזה, ולמקם את החישן במרכז החגורה מלפנים. חיבור החגורה בחזית, כפי שמצויה, תהיה הנוחה ביותר. יש למקם את תווית החיישן בצמוד לגופך ועל כבל החיישן ליפול כלפי מטה. אין להצמיד את חגורת החיישן באופן הדוק מדי. החלק את החיישן לימין ולשמאל קלות, על מנת לוודא שהוא נע בחופשיות.



2. התקנת האוזניות והישענות לאחור

חשוב לוודא שנשימתך אינה מוגבלת בכל דרך. הרפה ביגוד מגביל (מכנסיים צמודים, חגורה וכד') והנח את המכשיר באופן הנוח לך, למשל, על הירך או על שולחן קרוב. חשוב להימנע מהישענות קדימה אשר עלולה להגביל את תנועת בית החזה או הבטן.

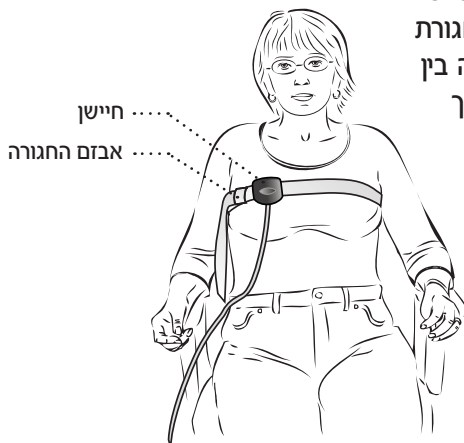


תרגול נשימתי עם RESPerATE

מדריך לתרגול



בשימוש ב - RESPeRATE בפעם הראשונה, השתמש במדריך לתרגול. במהלך ההדרכה ייבדק מיקומו של החיישן, תבצע תרגול מקוצר ויינתן לך מידע נוסף. במשך ההדרכה של כ-10 דקות תכיר את המכשיר ה - RESPeRATE.

בין השאר ייקבע היכן עליך למקם את החיישן בעת השימוש ב - RESPeRATE - על החזה או הבטן. בתחילה חגורת החיישן הינה סביב בטן העליונה בין הטבור לחזה אך יתכן שבהמשך תתבקש להעביר את החיישן לחזה. אם כן, הזז את החיישן אל מעל לחזה והחלק אותו ימינה כפי שמצויה. וודאי שהחיישן אינו ממוקם מעל לרצועת חזייה.



מיקום החיישן בחזה

3. הפעלת המדריך לתרגול


להפעלה, לחץ והחזק את לחצן ההפעלה  עד להופעת הסימון  על המסך. במהלך ההדרכה נא התעלם מכל הסחת דעת והקשב להוראות הקוליות בהוראות נשימה, חשוב שתגיב רק לאחר קבלת הוראה ולא לפנייה.

לחץ והחזק להפעלת
המדריך לתרגול






IV. שימוש יומיומי ב - RESPeRATE

הפעלת המכשיר

להתחלת פעולת המכשיר דרושה לחיצה קצרה על לחצן ההפעלה . שלב הזיהוי יחל, ובסופו מספר נשימותיך בדקה יוצג. כעת, יחל ההליך, בו יונחו נשימותיך באמצעות צלילים מוזיקליים אל אזור הנשימה הטיפולית. כל תרגול וכל נשימה יביאו אותך קרוב יותר להורדת לחץ הדם שלך והשגת רמתו הרצויה.

דגם RESPeRATE Duo לשני משתמשים

דגם RESPeRATE Duo מסוגל לאגור מידע על פעילות של שני משתמשים במכשיר אחד. עם זאת, רק אדם אחד יכול להשתמש במכשיר בכל פעם. לאחר הפעלת המכשיר, בחר ב משתמש 1  או משתמש 2  על ידי לחיצה על לחצן למעלה/למטה  בהתאמה. אם לא ייבחר משתמש במהלך 5 השניות הראשונות, המכשיר יאגור את המידע הרלוונטי 'לזכות' המשתמש האחרון במכשיר.

קביעת עוצמת הקול

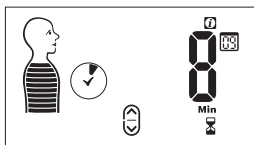


תצוגת עוצמת הקול

כדי לקבוע את עוצמת השמע, לחץ על לחצן ה למעלה/למטה עד אשר תגיע לעוצמת הקול הרצויה (1-15). כאשר תלחץ על הלחצן, תופיע עצמת הקול הנוכחית על המסך. לאחר שתשנה את העוצמה, תופיע העוצמה החדשה למספר שניות על המסך ואז יחזור המסך למצבו הקודם.


באפשרותך לשנות את עוצמת הקול בכל עת השימוש במכשיר. הבחירה האחרונה שעוצמה עוצמת הקול תישמר בשימוש הבא.

הצגת ושינוי משך התרגול



תצוגת זמן התרגול שנותר

כדי לראות את כמה זמן נותר לתרגיל, לחץ על לחצן המידע *i* והזמן הנותר יוצג בצידו הימני של המסך (השניות מופיעות במסך הקטן)

משך התרגול ה - RESPeRATE שנבחר ע"י היצרן הוא 15 דקות. אם ברצונך להאריך או לקצר את משך התרגול, לחץ על לחצן המידע i ואז על לחצן ה-למעלה/למטה  עד אשר תגיע למשך הזמן המועדף. השינוי יחול רק על התרגול הנוכחי. שינוי משך הזמן הקבוע אוטומטי מוסבר בפרק הפונקציות בעמוד 26 במדריך למשתמש.

משוב בזמן אמת

בכל שלב בתרגול תוכל ללחוץ על לחצן המידע i לקבלת משוב על ביצוע עכשווי: ה - RESPeRATE יעדכן אותך האם אתה עוקב אחרי הצלילים. אם יש לך בעיה עם ביצוע דגם הנשימה המבוקש המכשיר יציע פתרון. אם אתה עדיין חש בקושי בביצוע בתרגול, פרק טיפול בתקלות במדריך למשתמש (עמוד 36) יכול להציע תשובות.

לחצן רענון

אם בכל שלב בתרגול אתה חש אי נוחות בעקבות המעקב אחרי צלילי הדרכה, לחץ והחזק את לחצן המידע i . צלילי ההדרכה יפסיקו באופן זמני ותוכל לנשום באופן חופשי בליווי מוזיקת רקע שקטה. ה - RESPeRATE יתאים עצמו לדפוס הנשימה הנוח לך ויחזור להשמיע תוך זמן קצר את צלילי ההדרכה. מספר דקות הנשימה הטיפולית שצברת לא יושפע.

.V. עצות לשימוש

נשום ללא מאמץ

על מנת להוריד את לחץ הדם שלך באופן יעיל במהלך התרגול ב- RESPeRATE, חשוב לנשום ללא מאמץ במהלך כל התרגול. קצב נשימה רגיל עומד בדרך כלל על 12-18 נשימות בדקה. במהלך התרגולים הראשונים, ייתכן ולא תגיע למספר נשימות בדקה הנמוך מ- 10. אל תכריח את עצמך לנשום לאט! בתוך מספר תרגולים ב- RESPeRATE סביר שקצב נשימתך ירד אל מתחת ל 10 נשימות בדקה.

נשום בהדרגה

במהלך המעקב אחרי הצלילים הימנע מלהחזיק את נשימתך לאחר שאיפה או נשיפה. לנשימה עמוקה מדי אין תרומה חיובית לתרגול. נשימה ללא מאמץ תושג באופן יעיל ביותר, על ידי שאיפה הדרגתית דרך האף ונשיפה הדרגתית דרך הפה. דרך נוחה להארכת הנשיפה היא להדק מעט את שפתיך באופן בו אתה מכבה נר. אם במהלך התרגול אתה חש שהמעקב אחר צלילי ההדרכה גורם לך לאי נוחות, השתמש באפשרות ה'רענון' על ידי לחיצה והחזקה על לחצן המידע.

זו איננה תחרות

צורת הנשימה בקצב איטי משתנה מאדם לאדם ומיום ליום. רק אתה יכול לדעת מתי צורת נשימתך אינה נוחה. המטרה היא להגיע לאזור הנשימה הטיפולית,

שהינו מתחת ל 10 נשימות בדקה ולא להגיע לקצב הנשימות הנמוך ביותר האפשרי. מאמץ להגיע לקצב נשימות נמוך באופן חריג, איננו בהכרח יעיל להורדת לחץ דם.

כמה שיותר דקות נשימה טיפולית - יותר טוב!

הקפד לצבור לפחות 40 דקות של נשימה טיפולית בשבוע. זכור שככל שתאריך לשהות באזור הנשימה הטיפולית, כך ישתפרו סיכוייך להוריד את לחץ הדם.

הימנע משימוש בטכניקות נשימה אחרות

במהלך התרגול ב- RESPeRATE אל תנסה לעשות שימוש בטכניקות נשימה אחרות כגון החזקת נשימה או Buteyko. טכניקות אלה דורשות מאמץ נשימתי אשר ישפיע באופן שלילי על הורדת לחץ הדם.




הישאר ער

השימוש ב- RESPeRATE מרגיע מאוד. משתמשים רבים נרדמו במהלך השימוש בו. במהלך שינה, קצב נשימתך נהייה לעתים מהיר כך שלא תצבור דקות נשימה טיפוליות. באפשרותך לעשות שימוש ב- RESPeRATE למטרת הירדמות כשימוש נוסף.

הייה סבלני

כבכל תכנית אימון גופני, תוצאות ארוכות טווח אינן מיידיות. כל תרגול יכול להביא להרגשה מיידית של נינוחות והירגעות. עם זאת, הורדת לחץ דם הנמשכת לאורך כל היום מורגשת רק לאחר 3-4 שבועות.




פונקציות

הפרק הבא יסביר איך לבחור את הפונקציות כך שה- RESPeRATE יותאם להעדפותיך. הפונקציות רשומות בהתאם לסדר בו הן מופיעות כשלחצן התפריט  נלחץ. לבחירת פונקציה, לחץ על לחצן התפריט , ואז לחץ על לחצן ה-'למעלה/למטה'  על מנת לשנות את בחירתך. מסך ה- RESPeRATE ישוב למצבו הקודם לאחר מספר שניות וישמור את השינוי לשימוש הבא.

1. בחירת מנגינה

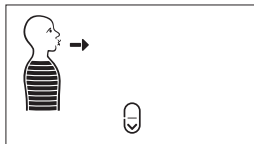


תצוגת מנגינה

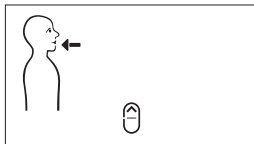
כדי לבחור מנגינה אחרת לחץ על לחץ התפריט  פעם אחת. לאחר מכן, לחץ על לחצן ה-'למעלה/למטה'  כדי להגיע למנגינה המועדפת עליך. צלמית המנגינה  ומספר המנגינה יופיעו על המסך.

II. חיצים מנחים

חיצה הנחיה מנחים מתי לשאוף ומתי לנשוף. כברירת המחדל הם יוסרו מהמסך בתוך דקה מתחילת התרגול מכיוון שישנם אנשים הנוטים להתמקד בהם. עם זאת, עם אתה חווה בעיות במעקב אחרי הצלילים או מעדיף לעזור בהנחיה כזו, ביכולתך להפעילם.



חיצה הנחיה מופעלים



חיצה הנחיה מופסקים

להפעלת חיצים המנחים, לחץ על לחצן התפריט **☰ פעמיים**. לאחר מכן, לחץ על כפתור 'מעלה' להפעלתם ועל כפתור 'מטה' על מנת להפסיקם.

III. השתקת הוראות קוליות


במהלך התרגול, יושמעו הנחיות ואזהרות קוליות. עם זאת, אם אלה הופכים למטרד, ניתן להשתיקם.



הוראות קוליות מופעלות




הוראות קוליות מושתקות

להפעלת או כיבוי ההוראות הקוליות לחץ על לחצן התפריט  **3 פעמים**. לאחר מכן, לחץ על לחצן 'מעלה' להפעלת הקולות, או על לחצן 'מטה' על מנת להשתיקם. התצוגה ישתנה בהתאם.

IV. ברירת המחדל למשך התרגול



משך התרגול

על מנת לשנות את ברירת המחדל למשך התרגול, לחץ על לחצן התפריט  **4 פעמים**. לאחר מכן, לחץ על לחצן ה-'מעלה/מטה' להעלות או להוריד את זמן התרגול. שינוי זמן התרגול נעשית ביחידות בנות 5 דקות. תרגול יכול להמשך בין 10 ל - 60 דקות.

מעקב ביצועים



מעקב הביצועים מאפשר משוב באשר לביצועיך בשימוש ב- RESPeRATE. פונקציה זו היא נתנת לבחירה ואינה נחוצה להורדת לחץ הדם. שתי הדרכים הפשוטות ביותר להעריך את ביצועיך הן באמצעות צלמית שעון דקות הנשימה הטיפולית (תוך כדי תרגול) וצלמית זמן הנשימה השבועי (המוצגת בדרך כלל על מסך המכשיר בעת הדלקתו).

להערכה מפורטת יותר, הזיכרון המובנה של ה- RESPeRATE ששה הנתונים הבאים הקשורים לביצועיך בשמותיהם כפי שהם נאמרים ע"י המכשיר בעת בחירתם: 'מספר התרגולים', 'מספר דקות טיפוליות', 'קצב הנשימה בתחילת התרגול', 'קצב הנשימה בסוף התרגול', 'איכות המעקב אחר הצלילים' ו-'איכות זיהוי הנשימה'.

בנוסף, כל אחד מהנתונים האלה קיים באשר לשלוש קבוצות זמנים - תרגול אחרון, 7 הימים האחרונים ושלושים הימים האחרונים.

הצגת מעקב הביצועים

1. כאשר ה- RESPeRATE כבוי, לחץ והחזק את לחצן המידע *i* עד אשר המסך יראה את הנתון. המידע המוצג מתייחס לתרגול האחרון.

בדגם RESPeRATE Duo, ראשית בחר באפשרות במשתמש 1  או משתמש 2  ועיין בתוצאות למשתמש הנכון.

2. לחץ על לחצן ה-'למעלה/למטה'  על מנת לעבור בין נתוני הביצוע. לאחר הלחיצה יוצג נתון וכן יושמע שם הנתון.

3. לבחירת התקופה עבורה מוצגים הנתונים שאיננה התרגול האחרון, לחץ על לחצן המידע *i* פעם נוספת על מנת לצפות במידע משבעת הימים האחרונים ופעם נוספת לצפייה במידע משלושים הימים האחרונים.

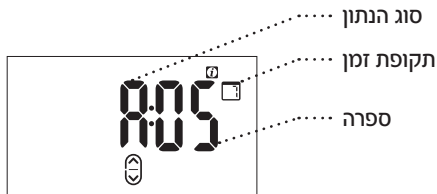
להבנת נתוני הביצועים

נתוני הביצוע מוצגים באופן המוצג בדוגמא:

אות וספרה ביחד עם תקופת זמן:

האות מציינת את סוג הנתון ונעה בין A-F.

הספרה מתייחסת לביצוע הקשור לסוג הנתון. תקופת הזמן משתנה והיא תלויה בתקופה שנבחרה.






מצגת הביצועים

מצגת הביצועים

נתון A: מספר התרגולים

מספר התרגולים בהם הגעת לתרגול הנשימה

דוגמא	תיאור
	<p>דו"ח התרגול האחרון מראה: A:01 לאחר התרגול הראשון נתון זה יראה '1'</p>
	<p>דו"ח 7 הימים האחרונים מראה: A:05 משמעותו שב- 7 הימים האחרונים, 5 תרגולים הגיעו לשלב הנשימה המודרכת.</p>
	<p>דו"ח 30 הימים האחרונים מראה: A:54 משמעותו שב- 30 הימים האחרונים, 54 תרגולים הגיעו לשלב הנשימה המודרכת.</p>




נתון B: מספר דקות טיפוליות

הזמן (בדקות) בו נשימתך הייתה באזור הנשימה הטיפולית. היעד הוא לצבור לפחות 10 דקות של נשימה טיפולית בכל טיפול ולא פחות מ- 40 דקות בשבוע.

דוגמא	תיאור ויעד
 <p>יעד < 10 דקות</p>	<p>דו"ח התרגול האחרון מראה: b:9.5 משמעותו ש 9.5 דקות עברו באזור הטיפולי במהלך התרגול האחרון.</p>
 <p>יעד < 40 דקות</p>	<p>דו"ח 7 הימים האחרונים מראה: b:46 משמעותו ש 46 דקות עברו באזור הטיפולי במהלך 7 הימים האחרונים.</p>
 <p>יעד < 40 דקות</p>	<p>דו"ח 30 הימים האחרונים מראה: b:46 משמעותו שבמוצע, 46 דקות עברו באזור הטיפולי בשבוע האחרון. שים לב - אם הנתון הוא 100 או גבוה ממנו, הספירה 99 תופיע מהבהבת.</p>

נתון C - קצב נשימה בתחילת התרגול

מספר הנשימות לדקה בתחילת שלב תרגול הנשימה. הטווח המקובל הוא בין 12-18 נשימות לדקה.

תיאור	דוגמא וטווח מקובל
<p>דו"ח התרגול האחרון מראה: C:17 משמעותו שקצב הנשימה הראשוני היה 17 נשימות לדקה. טווחי נשימה ראשוניים, נחשבים "תקינים" הם בתחום של 12-18 נשימות בדקה.</p>	
<p>דו"ח 7 הימים האחרונים מראה: C:17 משמעותו שבממוצע קצב הנשימה הראשוני היה 17 נשימות לדקה.</p>	
<p>דו"ח 30 הימים האחרונים מראה: C:17 משמעותו שבממוצע קצב הנשימה הראשוני היה 17 נשימות לדקה.</p>	


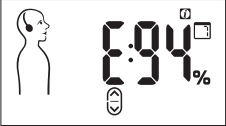

נתון D - קצב נשימה בסוף התרגול

מספר הנשימות לדקה בסוף התרגול. הטווח המומלץ הוא 5-10 נשימות לדקה.

דוגמא וטווח מומלץ	תיאור
	<p>דו"ח התרגול האחרון מראה: d:6.2 משמעותו שקצב הנשימה הסופי היה 6.2 נשימות לדקה. קצב נשימה סופי משתנה ובאופן טיפוסי מגיע ל 6-8 נשימות לאחר מספר שבועות של תרגול.</p>
	<p>דו"ח 7 הימים האחרונים מראה: d:6.2 משמעותו שממוצע קצב הנשימות הסופי היה 6.2 נשימות לדקה.</p>
	<p>דו"ח 30 הימים האחרונים מראה: d:6.2 משמעותו שממוצע קצב הנשימות הסופי היה 6.2 נשימות לדקה.</p>




נתון E - איכות המעקב אחרי הצלילים

משקף עד אתה עוקב בנשימתך אחרי הצלילים המנחים. למעשה, מדובר באחוזי הזמן בהם הנשימה הייתה מתוזמנת עם הצלילי.. הטווח המקובל הוא 65-99% (רצוי מעל 80%)

דוגמא וטווח מקובל	תיאור
	<p>דו"ח התרגול האחרון מראה: E:94 משמעותו שב 94% מהזמן, נשימתך הייתה מתוזמנת עם הצלילים המנחים.</p>
	<p>דו"ח 7 הימים האחרונים מראה: E:94 משמעותו שבממוצע, ב 94% מהזמן הייתה נשימתך מתוזמנת עם הצלילים המנחים.</p>
	<p>דו"ח 30 הימים האחרונים מראה: E:94 משמעותו שבממוצע, ב 94% מהזמן הייתה נשימתך מתוזמנת עם הצלילים המנחים.</p>

נתון F - איכות זיהוי נשימה

משקף את יכולתו של החישן לזהות שאיפות ונשיפות. הנתון ומושפע בעיקר ממיקום החיישן. למעשה, המדובר באחוזי זמן התרגול בהם חיישן הנשימה יכול היה לזהות את נתוני הנשימה. נתון זה צריך לעמוד על 80-99%.

דוגמא וטווח מקובל	תיאור
	<p>דו"ח התרגול האחרון מראה: F:88 משמעותו שב 88% מהזמן, החיישן יכול היה לזהות את נתוני הנשימה.</p>
	<p>דו"ח 7 הימים האחרונים מראה: F:88 משמעותו שבממוצע ב 88% מהזמן, יכול היה החיישן לזהות את נתוני הנשימה.</p>
	<p>דו"ח 30 הימים האחרונים מראה: F:88 משמעותו שבממוצע ב 88% מהזמן, יכול היה החיישן לזהות את נתוני הנשימה.</p>

טיפול בתקלות

1. טיפול בתקלות

הטבלה הבאה מתארת מספר מצבים אפשריים ופתרון המיטבי. אם הבעיה בה נתקלת אינה מטופלת, אנא צור קשר עם שירות הלקוחות.

בעיה	הסבר	פתרון
שלב הזיהוי נמשך יותר מ 2 דקות.	החיישן ממוקם באופן לא נכון	הפעל «מדריך תרגול» או פנה להסבר על מיקום החיישן (עמוד 39)
	הנשימה אינה יציבה דייה	הירגע ונשום רגיל
אני שומע הודעה חוזרת: «נשום בהתאם לצלילים המנחים»	הנשימה אינה מתוזמנת עם הצלילים המנחים.	הפעל את חיצו ההנחיה לסיוע
		נסה להשתמש במנגינה מספר 4
		התחל לנשום ולשאוף מעט אחרי התחלת הצלילים המנחים

פותרון	הסבר	בעיה
התחל לנשום ולשאוף מעט אחרי ההוראות הקוליות	הנשימה אינה מתוזמנת עם ההוראות הקוליות.	איני מצליח לעבור את שלב מיקום החיישן תוך שימוש במדריך לתרגול
המכשיר יסתגל במהלך תוך מספר נשימות אחדות וימשיך בהדרכה בהתאם לקצב הנשימה הרגיל שלך.	קצב הנשימה שלך השתנה במפתיע	אחד או שני צלילי הנחיה מהירים או איטיים מדי לקצב הנשימה הנוכחי שלי עד למצב בו איני חש בנוח או שראשי סחרחר עליי.
השתמש בפונקצית «רענון» לחיצת והחזקת לחצן המידע i . המכשיר יתכוונן מחדש עפ"י דגם הנשימה הנוח לך.	אתה עוקב אחר הצלילים, אך מרגיש לא בנוח או שראשך סחרחר עליך	
נשום בהתאם לצלילי ההדרכה.	אתה נושם יותר מ 30 או פחות מ 3 נשימות לדקה.	חיווי הנשימות לדקה מהבהב
התקן סוללות חדשות.	יש להחליף את הסוללה. הצלמית הבאה  הבאה מסמלת סוללה חלשה.	התצוגה אינה פועלת כשמדליקים את המכשיר
התקן את הסוללה מחדש באופן שקוטבי הסוללה מותקנים כראוי.	קטבי הסוללה (+/-) אינם מותקנים כראוי.	

פתרון	הסבר	בעיה
לחץ על לחצן ה-«מעלה» כדי להגביר את עוצמת הקול	עוצמת הקול אינה חזקה דייה	לא נשמעת מוזיקה באוזניות
חבר את האוזניות מחדש. בחיבור נכון יישמע «קליק».	האוזניות אינן מחוברות היטב למכשיר	
התחל תרגול חדש	המכשיר מתנתק אוטומאטית מכיוון שהתרגול נסתיים	
חבר את האוזניות מחדש. בחיבור נכון יישמע «קליק».	האוזניות אינן מחוברות כראוי לשקע האוזניות	רעש בלתי פוסק נשמע באוזניות
הרחק את המכשיר האלקטרוני בעת התרגול	מכשיר תקשורת אלקטרוני (טלפון סלולארי או ביפר) פועל בטווח עד כמטר וחצי מהמכשיר.	

11. מיקום חיישן באופן ידני

שימוש במדריך התרגול אמור לקבוע את המיקום בו עליך למקם את החיישן - בטן או חזה. אם אתה חווה קושי, ישנה דרך אחרת להעריך היכן למקם את החיישן. ראשית, יש לשחרר כל לבוש צמוד (כגון מכנסיים צמודים, חגורה או חזייה). שנית, שכבות בגד רבות מדיי (כגון סוודרים כבדים ומיזעים) עלולים להפריע לפעולת החיישן ועליך להסירם. אם הקשיים נמשכים, אנא נסה למקם את החיישן ידנית:



שב בנוחות על כסא. הישען לאחור והנח את ירך הידנית על צידו הימני של חזך. הנח את ירך הימנית על בטן מעל לטבור. נשום מספר נשימות. הרגש איזה מן הידיים נעה ראשונה כאשר אתה מתחיל לשאוף ולנשוף. מיקומו של החיישן ייקבע על פי היד שנעה ראשונה. מקם את החיישן בהתאם.

קביעת מיקום חישן באופן ידני

מידע נוסף על המוצר

1. גבולות אחריות

האחריות על RESPeRATE כוללת התחייבות למוצר נקי מפגמים לתקופה בת עד שנה אחת מתאריך רכישת המכשיר בשימוש נאות. אחריות זו ניתנת רק לרוכש המקורי. במידה ונדרש תיקון של המכשיר בתוך תקופת האחריות, אנא התקשר לשירות הלקוחות של RESPeRATE. אנו נתקן או נחליף (לשיקול דעתנו) כל חלק, ללא עלות, על מנת לתקן פגמים ברכיבים או בתהליך הייצור.

עם יש צורך להחליף את המוצר כולו, ניתן יהיה להחליפו במוצר משופץ. האחריות הנ"ל היא מלאה ובלעדית. נותן האחריות אינו אחראי לנזקים נסיבתיים, מיוחדים או עקיפים, הנובעים מכשל או שימוש במכשיר.

ארצות ומדינות מסוימות אינן מתירות סיוג אחריות לנזקים עקיפים או נסיבתיים הנובעים מכשל במכשיר, ולפיכך ייתכן כי האחריות הנ"ל אינה חלה עליך. כל אחריות העולה מהחוק המקומי תהא מוגבלת בזמן לתקופת אחריות זו. אחריות זו מעניקה זכויות משפטיות מסוימות וייתכן שעומדות לזכותך זכויות שונות ממדינה למדינה.

11. ניקוי ותחזוקה

על מנת לנקות את ה- RESPeRATE, השתמש בפיסת בד רכה ולחה מעט. אין לרחוץ את החיישן או את ה- RESPeRATE. אין לעשות שימוש במוצרי נפט, מדללים, או ממיסים! הגן על המכשיר מרעידות רבות. אין להשאיר את המכשיר בקור מתחת ל-10 מעלות או בחום מעל ל-70 מעלות או בתנאי לחות חריפים (מעל 85% לחות).

אין לנסות לערוך תיקונים מכל סוג במכשיר. צור קשר עם שירות לקוחות אם המכשיר דורש תיקון.

אנא השתמש בסוללות אלקליין.

אם אין בכוונתך לעשות שימוש ב- RESPeRATE משך יותר מחודשיים, הסר את הסוללות מתא הסוללות על מנת להימנע מפגיעה במכשיר.

III. מידע טכני


שם המוצר: RESPeRATE™, RESPeRATE Duo™ and RESPeRATE Deluxe™
(RESPeRATE™ Ultra™) הוא השם המסחרי של RESPeRATE™);
דגם: RR152, RR152D, RR152-1M, RR152-1DM, RR152-1, RR152-1D
סוג מסך: LCD, מהדורת ה- Deluxe™ כוללת תאורה אחורית המקלה על קריאת המסך בחושך או בתאורה לקויה;
מקור כוח: 4 סוללות אלקליין, (AA) 1.5V;
חיי סוללה: חודשיים בשימוש רגיל בן 15 דקות ביום;
עוצמת שמע מקסימאלית: 16 Ohm mW10 אוזניות;
קצב הנשימה בתצוגה: טווח בן 2-42 BPM, אך קצב מודרך בין 5-20 BPM;
טמפרטורה מותרת בפעולה: 10°C - 40°C;
לחות מותרת בפעולה: 30% - 75%;
טמפרטורה מותרת באחסנה: 10°C - 70°C;
לחות מותרת באחסנה: 30-85%;
משקל: 360 גרם;
מימדים חיצוניים: 12.4 L x 11.7 W x 6.6 H cm;
אורך חיי שירות צפוי: 5 שנים

הנחיות והצהרת היצרן - חסינות אלקטרומגנטית

RESPeRATE מיועד לשימוש בסביבה האלקטרומגנטית המצוינת מטה. על הלקוח או המשתמש במכשיר לוודא כי השימוש אכן נעשה בסביבה כזו.

סביבה אלקטרומגנטית - הנחיות	רמת עמידה בתקן	רמת בדיקה לפי תקן IEC 60601	בדיקת חסינות
רצפות צריכות להיות מעץ, בטון או מרצפות קרמיקה. אם הרצפות מצופות בחומר סינתטי, הלחות היחסית צריכה להיות 30% לפחות.	6 kV ± במגע 8 kV ± באוויר	6 kV ± במגע 8 kV ± באוויר	פריקה אלקטרוסטטית IEC 61000-4-2
לא ישים	לא ישים	2 kV ± לקוי מתח	טרנזיינט חשמלי מהיר/ פרץ IEC 61000-4-4
לא ישים	לא ישים	1 kV ± בפאזה ובאפס	נחשול IEC 61000-4-5

סביבה אלקטרומגנטית - הנחיות	רמת עמידה בתקן	רמת בדיקה לפי תקן IEC 60601	בדיקת חסינות
לא ישים	לא ישים	$U_T < 5\%$ (נפילה של $>95\%$ ב U_T) למשך 0.5 מחזור $U_T 40\%$ (נפילה של 60% ב U_T) למשך 5 מחזורים $U_T 70\%$ (נפילה של 30% ב U_T) למשך 25 מחזורים $U_T < 5\%$ (נפילה של $>95\%$ ב U_T) למשך 5 שניות	נפילות מתח, הפסקות קצרות ושינויי מתח בקווי הזנת חשמל IEC61000-4-11
לא ישים	לא ישים	3 A/m	שדה מגנטי של תדירות ההספק (50/60 Hz) IEC 61000-4-8
הערה: U_T הוא זרם החילופין בקו הראשי לפני הפעלת רמת הבדיקה			

סביבה אלקטרומגנטית - הנחיות	רמת עמידה בתקן	רמת בדיקה לפי תקן IEC 60601	בדיקת חסינות
<p>אין להשתמש בציוד תקשורת רדיו נייד קרוב יותר לכל חלק של RESPeRATE, כולל כבלים, מאשר מרחק הפרדה המומלץ המחושב מהמשוואה הישימה לתדר המשדר.</p> <p>מרחק הפרדה מומלץ:</p> $d = 1,2 \sqrt{P}$ <p>80 MHz עד 80 MHz 2.5 GHz עד 800 MHz</p> <p>באשר P הוא הספק היציאה המקסימלי של המשדר בואט (W) על פי יצרן המשדר, ו-d היא ההפרדה המומלצת במטרים (m).</p> <p>עוצמת השדה ממשדרי רדיו קבועים, הנקבעת בסקר אתר אלקטרומגנטי, a, צריכה להיות קטנה מרמת העמידה בתקן בכל טווח תדירות b.</p> <p>עלולות להיווצר הפרעות בקרבת ציוד המסומן בסימון הבא: </p>	<p>3 Vrms</p> <p>3 V/m</p>	<p>3 Vrms עד 150 kHz 80 MHz</p> <p>3 V/m עד 80 MHz 2.5 GHz</p>	<p>הולכת תדרי רדיו IEC 61000-4-6</p> <p>קרינת תדרי רדיו IEC 61000-4-3</p>
<p>הערה 1: בתדר 80 MHz - 800 MHz, טווח התדרים הגבוה יותר הוא הישים.</p> <p>הערה 2: הנחיות אלה אינן תקפות לכל המצבים. התפשטות גלים אלקטרומגנטיים מושפעת על ידי ספיגה והחזרה ממבנים, אובייקטים ובני אדם.</p>			
<p>עוצמות השדה הנובע ממשדרים קבועים, כגון תחנות בסיס של טלפוני רדיו (סלולריים/אלחוטיים) ומשדרי רדיו ניידים, רדיו חובבנים, שידורי AM ו- FM ושידורי טלוויזיה אינן ניתנות לחיזוי באופן תיאורטי בדיוק גבוה. על מנת להעריך את הסביבה האלקטרומגנטית הנוצרת על ידי משדרים ייחיים בתחום הרדיו, יש לשקול ביצוע של סקר אתר אלקטרומגנטי. אם עוצמת השדה הנמדד במקום בו משתמשים ב RESPeRATE חורגת מרמת העמידה בתקן המתאימה, יש לבדוק כי המכשיר עובד באופן תקין. אם ניתן להבחין בפעולה חריגה, ייתכן ויהיה צורך באמצעים נוספים, כגון הכוונה מחדשת או שינוי מיקומו של RESPeRATE.</p> <p>בטווח התדרים 150kHz עד 80 MHz, עוצמות השדה צריכות להיות נמוכות מ 3 V/m.</p>			

הסימנים הבאים המופיעים על התווית, הם בעלי המשמעויות הבאות:

סימן	תיאור
	סלק בהתאם לתקנות המקומיות לציוד אלקטרוני
	יצרן
	היוועץ בהוראות השימוש
	חלק מיושם מסוג BF
	שמור במצב יבש

VI. קודי רישוי מקומיים

ארה"ב: 510(k) number K020399 (OTC) and K000405 (Rx)

ישראל: Ministry of Health number 237-0000

דרום קוריאה: Korean KFDA 04-259

קנדה: Health Canada 63948

תאילנד: ISR 4700595

סין: SFDA 2260351

V. התוויה לשימוש

RESPeRATE נועד לשימוש כטיפול הרפיה להורדת עקה (stress); ע"י הנחית המשתמש באמצעות תרגילי נשימה מודרכים באופן אינטראקטיבי ומנוטרים.. המכשיר מותווה לשימוש אך ורק כטיפול משלים למשתמשים בעלי יתר לחץ דם בשילוב עם התערבויות אחרות הכוללות טיפולים תרופתיים או לא-תרופתיים. שימוש ללא מרשם רופא.

תופעות נגדיות: לא ידועות

אמצעי זהירות: אין להשתמש במכשיר זה מבלי להיוועץ ברופא, אם אתה סובל או סבלת בעבר מהמחלות הבאות: מחלת לב איסכמית פעילה/תעוקת לב בלתי יציבה, אי ספיקת לב גדשתית חריפה, פרפור פרודורים כרוני, שבץ שתוצאתו פגם תמידי, אי ספיקת כליות כרונית, אסתמה חריפה, מחלת ריאה חסימתית כרונית (COPD), כמו ברונכיט כרונית ונפחת, אי ספיקה חמורה של איבר כלשהו ושיתק בשינה. אינטרקוור אינה ממליצה כלל לשנות את הטיפולם ביתר לחץ דם מבלי להיוועץ ברופא המשפחה או לקבל את הסכמתו.

אין להשתמש במכשיר כאשר עליך להיות ערני או מרוכז או כאשר אתה משתמש בצידוד כבד. אין להשתמש ב- RESPeRATE בעת נהיגה. אם אתה חש בתופעות לוואי או אם אתה מרגיש שינויים כלשהם במצבך הבריאותי או במצב הרוח שלך, הפסק מייד את השימוש ב- RESPeRATE ופנה אל הרופא שלך. נשום נשימה טבעית לאורך כל התרגיל. נשימה עמוקה מדי עלולה לגרום לסחרחורת ולדפיקות לב מואצות.

במקרה ותסבול מפריחה או גירוי עקב השימוש באוזניות, הפסק את השימוש והיועץ ברופא.

אזהרה: חל איסור על ביצוע שינויים בצידוד זה.

אזהרה: אין לחבר את RESPeRATE לאף מכשיר או צידוד אחר

העבר את מכשיר RESPeRATE ממקום למקום בתיק הנשיאה שלו

צור קשר עם טובריז טכנולוגיות בע"מ לשם דיווח על כל פעולה בלתי צפויה או אירוע הקשור בשימוש במכשיר, או אם אתה זקוק לסיוע כלשהו בתפעול המכשיר.

שים לב: כדי להגיע ליעד של לחץ הדם הרצוי, יש להשתמש ב- RESPeRATE אך ורק כחלק מתוכנית הבריאות הכוללת שלך, לפי המלצת הרופא המטפל. RESPeRATE בטוח לשימוש בשילוב עם תרופות ושינויים באורח החיים, כמו מעבר לתזונה נכונה ותרגילי התעמלות.

VI. שירות לקוחות

נציגי שירות הלקוחות של RESPeRATE עומדים לרשותך ל הדרכה ותמיכה. אם מתעוררות שאלות או ברצונך להעביר אלינו משוב, אנא צור קשר עם מחלקת שירות הלקוחות לשוחח או לקביעת מועד לשיחה.

ישראל: 072-2220015

דוא"ל: support@resperate.com

ארצות אחרות: (ארה"ב) +1-646-652-5800

למידע נוסף או לשרות לקוחות: 1-700-505-508

משווק ע"י: מ.ד.ס. פארם בע"מ

רח' דוד המלך 1

הרצליה פיתוח, ישראל

מיוצר ע"י: טובריז טכנולוגיות בע"מ

רח' נחל יעלה 203 ,

אשתאול, ישראל

RESPeRATE, Inc.

2220 Meridian Blvd

Suite #07735

Minden, NV 89423

United States

www.resperate.com



מדריך למשתמש