



## Robienie zdjęć swojej rany

### Dlaczego warto zrobić zdjęcie swojej rany



#### Powody kliniczne

- **Klinicysta (lekarz, pielęgniarka lub inny pracownik służby zdrowia) może poprosić o zdjęcie**, które pomoże szybciej ocenić ranę i wyznaczyć prawidłowe/odpowiednie skierowanie lub leczenie.
- **Specjalista może poprosić o wykonanie serii zdjęć** będących zapisem zmian zachodzących w ranie, aby można było monitorować jej stan.
- **Zdjęcia pomagają zachować ciągłości opieki** w przypadku konieczności wizyty u innego lekarza.
- **Zdjęcie może pomóc zaobserwować, czy stan rany się pogarsza** — możesz dostać skierowanie do właściwego specjalisty lub szybciej otrzymać leczenie.



#### Powody osobiste

- **Spokój ducha** — zrobienie zdjęcia lub serii zdjęć może zapewnić Ci spokój ducha.
- **Rozwój rany** — możesz śledzić zmiany i lepiej zrozumieć, co się dzieje z Twoją raną.
- **Wygoda** — robienie zdjęć jest wygodniejsze i może zaoszczędzić Ci podróży do szpitala lub przychodni.



### Jak zrobić najlepsze zdjęcie

- **Upewnij się, że zdjęcie pokazuje to, co musi zobaczyć lekarz** — rozmiar rany, jej umiejscowienie i wygląd.
- **Upewnij się, że rana jest widoczna na środku** zdjęcia.
- **Zwróć uwagę na tło** — najlepiej wybrać gładkie, neutralne tło.
- **Zakryj wszelkie wrażliwe miejsca** i nie zapomnij o tym, co znajduje się w tle.
- **Staraj się używać naturalnego światła** i unikać mocnego oświetlenia, bo może ono tworzyć cienie lub sprawić, że rana będzie wyglądać jednowymiarowo. Cienkie firanki mogą pomóc rozproszyć światło.
- **Upewnij się, że zdjęcie jest ostre**, a rana nie jest rozmazana.
- **Poproś o pomoc**, jeśli nie możesz sobie poradzić.
- **Konsekwencja jest najważniejsza.** Jeśli wykonujesz serię zdjęć na przestrzeni czasu, staraj się używać tego samego źródła światła, fotografować ranę w tym samym miejscu i o tej samej porze każdego dnia.



### Zapisywanie i wysyłanie zdjęć

Wysyłaj zdjęcia tylko w sposób określony przez pracownika służby zdrowia, podając datę ich zrobienia. W razie wątpliwości zwróć się do osoby, która poprosiła o zdjęcie.

Niektóre urządzenia zapisują zdjęcia w Internecie (w chmurze). Aby chronić swoją prywatność, zdjęcia dotyczące stanu zdrowia warto przechowywać osobno.

#### **ZAPAMIĘTAJ:**

Jakiegolwiek zdjęcie jest lepsze niż żadne. Nie musi być idealne. Zrób, co możesz.



# Pięć praktycznych wskazówek, które pomogą Ci zrobić dobre zdjęcie rany

Zapoznaj się z poniższymi wskazówkami, które pomogą Ci sfotografować ranę. Twoim celem jest zrobienie ostrego, wyraźnego zdjęcia. Staraj się robić kolejne zdjęcia w tym samym pomieszczeniu, z takim samym tłem i przy podobnym świetle, aby łatwiej można było zaobserwować zmiany zachodzące w ranie.

- 1 Usuń niepotrzebne elementy w tle**, aby rana była wyraźnie widoczna. Najlepiej sprawdzi się gładkie tło i naturalne światło (gdy to możliwe).



- 4 Zrób zdjęcia pod różnymi kątami**, aby pokazać wszelkie uniesione obszary lub głębokość rany.



- 2 Usuń elementy rozpraszające uwagę**, np. biżuterię, tak aby obraz był skupiony na ranie.



- 5 Zrób zdjęcie z daleka i w zbliżeniu.** Najlepiej jeśli wyraźnie widać, gdzie znajduje się rana, zwłaszcza w sytuacji, gdy masz ich na ciele więcej.



- 3 Zrób zdjęcie bezpośrednio z góry.**



Aby uzyskać więcej informacji, zeskanuj ten kod QR lub odwiedź stronę [nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources](https://nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources)

