

Фотографування своєї рани

Чому потрібно зробити фото своєї рани



Клінічні причини

- **Клінічний спеціаліст (лікар / медична сестра/інший медичний персонал) може попросити у вас фотографію**, щоб оперативніше зробити оцінку вашої рани та надати вам найбільш відповідне направлення або лікування.
- **Вас можуть попросити зробити декілька фотографій**, щоб зафіксувати, як рана змінюється з часом і відстежувати хід її загоєння.
- **Фотографії також допомагають підтримувати безперервність лікування**, якщо вам доведеться звернутися до іншого спеціаліста.
- **Фотографія може допомогти виявити погіршення стану рани**, тож вас можуть направити до відповідного спеціаліста або швидше надати вам лікування.



Особисті причини

- **Душевний спокій** — наявність фотографії або декількох фотографій може дати вам душевний спокій.
- **Відстеження стану рани** — на фотографіях легше бачити, як змінюється рана з часом, і краще розуміти, що з нею відбувається.
- **Зручність** — можливо, також буде зручніше надавати фотографії, бо тоді вам не доведеться їхати в лікарню або медпункт.



Як найкраще зробити фото

- **Переконайтеся, що на фото видно саме те, що потрібно клінічному спеціалісту** — розмір, розташування та вигляд рани.
- **Переконайтеся, що рана заходиться по центру** фото.
- **Подбайте про фон** — найкраще, щоб він був однотонним і нейтральним.
- **Прикрийте всі делікатні ділянки тіла** й звертайте увагу на те, що може попасти в кадр на другому плані.
- **За можливості використовуйте природне світло**, проте, намагайтеся уникати яскравих сонячних променів або яскравого штучного освітлення, бо за таких умов на фото можуть бути тіні, а рана може виглядати плоско. За наявності використовуйте сітчасту занавіску, вона допоможе розсіювати світло.
- **Переконайтеся, що зображення у фокусі** та рана на фото не розмита.
- **Попросіть когось іншого зробити фото**, якщо не можете самі.
- **Важливо зберігати системний підхід** — якщо ви робите декілька знімків протягом певного періоду, намагайтеся використовувати одне й те саме джерело світла, робити знімок в тому самому місці та в той самий час кожного дня.



Зберігання й надсилання фотографій

Надсилайте фотографії рани лише тим способом, яким вас про це просив медичний працівник, і завжди зазначайте дату, коли був зроблений знімок. Якщо є сумніви, краще запитайте відповідного медичного працівника, який просив надіслати фото.

Деякі пристрої зберігають фотографії в Інтернеті (у хмарі). Рекомендуємо зберігати медичні фотографії окремо від усіх інших знімків для збереження конфіденційності.

ПАМ'ЯТАЙТЕ: Хоч якийсь фото краще, ніж жодного. Не переживайте, якщо фото вийшло не ідеально — зробіть, як зможете!



П'ять практичних порад, щоб краще сфотографувати рану

Скористайтеся наступними порадами та підказками, щоб сфотографувати свою рану. Головне — щоб це було чітке зображення у фокусі. Намагайтеся робити наступні фотографії в тій самій кімнаті, на тому самому фоні та з тим самим освітленням, щоб легше було побачити, як змінюється рана.

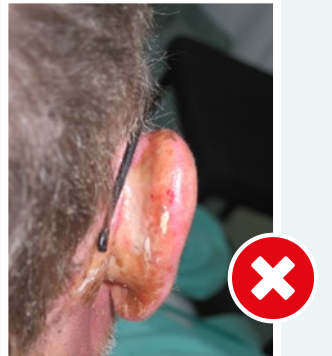
- 1 Намагайтесь обрати такий фон, щоб не було нічого зайвого** — так буде видніше рану. Найкраще використовувати однотонний фон, за можливості, з природним освітленням.



- 4 Фотографуйте з різних ракурсів**, щоб можна було побачити опуклі ділянки та глибину рани.



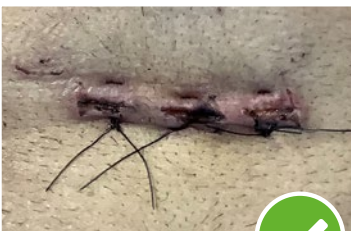
- 2 Приберіть з кадру всі зайві предмети**, наприклад, прикраси, які можуть відволікати від зображення рани.



- 5 Фотографуйте спочатку здалеку**, а потім **крупним планом**. В ідеалі має бути видно, де розташована рана, особливо якщо вона не одна на тілі.



- 3 Фотографуйте під прямим кутом зверху.**



Для отримання докладнішої інформації скануйте цей QR-код або перейдіть на сайт nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources

