

## التقاط صورة لجرحك

## لماذا يجب عليك التقاط صورة لجرحك

## أسباب شخصية

- **راحة البال** - يمكن للصورة أو سلسلة الصور أن تعطيك راحة البال.
- **تقدم الجرح** - يمكنك رؤية التقدم وفهم أفضل لما يحدث في جرحك.
- **أكثر راحة** - قد يكون أكثر راحة أيضًا حيث أنك قد لا تحتاج إلى السفر إلى العيادة أو الجراحة.

## أسباب سريرية

- **يمكن للممارس الصحي (الطبيب / الممرض / المهني الصحي) أن يطلب صورة** لمساعدته في تقييم جرحك بشكل أسرع وتوفير الإحالة أو العلاج الأنسب لك.
- **يمكن أن يُطلب منك التقاط سلسلة من الصور** كسجل لتغيرات الجرح، حتى يتمكن من مراقبة تقدم علاج الجرح الخاص بك.
- **الصور تساعد في استمرارية العناية** - إذا كنت بحاجة إلى رؤية طبيب مختلف.
- **يمكن أن تساعد الصورة في مراقبة تدهور الجرح** - حيث يمكن إحالتك إلى الشخص المناسب أو تلقي العلاج بشكل أسرع.

## حفظ الصور وإرسالها



أرسل الصور فقط بالطريقة التي طلب منك استخدامها من قبل مهني الرعاية الصحية مع تاريخ التقاطها. إذا كنت غير متأكد، فاسأل المهني الصحي الذي طلب الصورة. بعض الأجهزة تحفظ الصور عبر الإنترنت (إلى السحابة). قد ترغب في تخزين صور الرعاية الصحية الخاصة بك بشكل منفصل لحماية خصوصيتك.

**تذكر:** أي صورة أفضل من عدم وجود صورة. لا تقلق إذا لم تكن مثالية، فقط ابدل قصارى جهدك!

## كيفية الحصول على أفضل صورة ممكنة



- **تأكد من أنها تُظهر ما يحتاج الطبيب لرؤيته** - حجم الجرح، مكانه، وكيف يبدو.
- **تأكد من أن الجرح في وسط الصورة.**
- **كن على علم بخلفيتك** - خلفية بسيطة ومحايدة هي الخيار الأفضل.
- **غط أي مناطق حساسة** وكن على علم بما قد يكون في الخلفية.
- **استخدم الضوء الطبيعي إن كان ذلك ممكنًا**، وحاول تجنب أشعة الشمس أو الأضواء الساطعة حيث يمكن أن تخلق الظلال أو تجعل الجرح يبدو مسطحًا. إذا كان لديك ستارة شبكية، فإنها يمكن أن تكون مفيدة لتشتيت الضوء.
- **تأكد من أن الصورة واضحة** ولا يوجد اهتزاز في الجرح.
- **اطلب مساعدة شخص آخر** إذا لم تستطع فعلها بنفسك.
- **الاستمرارية هي المفتاح**، إذا كنت تأخذ سلسلة من الصور مع مرور الوقت، فحاول استخدام نفس مصدر الضوء، في نفس المكان وفي نفس الوقت كل يوم.

## خمس نصائح عملية لالتقاط صورة جيدة لجرحك

تفقد هذه الإرشادات والنصائح لمساعدتك في التقاط صورة لجرحك. الهدف هو الحصول على صورة واضحة ومركزة. حاول التقاط الصور المستقبلية في نفس الغرفة وبنفس الخلفية والإضاءة لتسهيل رؤية التغييرات في جرحك.

**4 التقط الصور من زوايا مختلفة لإظهار أي مناطق مرتفعة أو عمق الجرح.**



**1 احرص على أن تكون الخلفية خالية من الفوضى حتى يكون الجرح واضحًا للرؤية. الخلفية البسيطة هي الأفضل مع الإضاءة الطبيعية إن كان ذلك ممكنًا.**



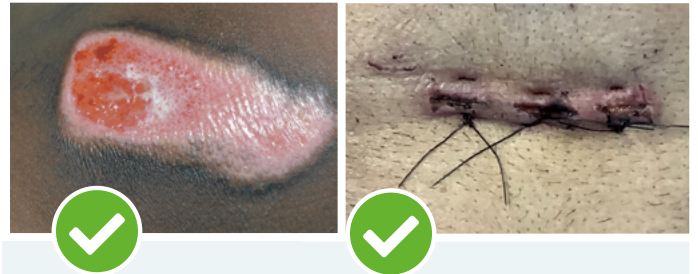
**5 التقط صورًا بعيدة ثم صورًا قريبة. من المثالي أن يكون واضحًا مكان الجرح، لا سيما إذا كان لديك أكثر من جرح على جسدك.**



**2 انزع الأشياء المشتتة للانتباه مثل المجوهرات حتى يتم التركيز في الصورة على جرحك.**



**3 التقط الصورة من الأعلى مباشرة.**



لمزيد من المعلومات، امسح ضوئيًا شفرة الاستجابة السريعة هذه أو تفضل بزيارة [/nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources](https://nationalwoundcarestrategy.net/nwcsp-publications-and-resources)

برنامج مكلف من قبل خدمة الصحة الوطنية في إنجلترا. **NHS**

**National Wound Care Strategy Programme**