Karty blizn i pól zakłócających



BONUS 2

16 narzędzi i przypadków edukacyjnych

Obserwacja • dokumentacja • porównanie

Oddziel wygląd, objawy, funkcję i hipotezę.

Jak korzystać?

Wybierz kartę, nadaj bliźnie kod i uzupełnij pola. Przykłady są fikcyjne. Koncepcja pola zakłócającego pozostaje hipotezą, a nie potwierdzoną diagnozą.

BONUS 2 • Karty blizn i pól zakłócających

Instrukcja dokumentacji

1 Cel zestawu

Używaj kart do rozdzielenia wyglądu, objawów, funkcji i hipotez. Formularz nie rozpoznaje przyczyny i nie zastępuje dokumentacji wymaganej w miejscu pracy.

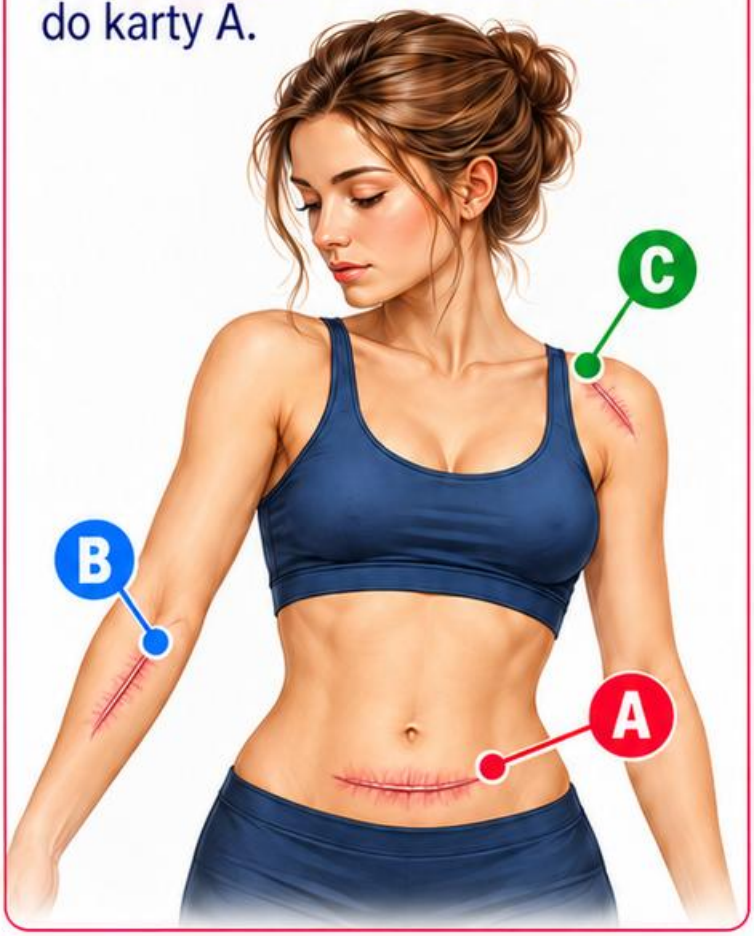
2 Zasada oznaczeń

Każdej bliźnie nadaj kod **A**, **B** lub **C**. Używaj dat oraz stałej legendy, aby nie pomylić różnych miejsc w kolejnych ocenach.

- **A** linia podbrzusza
- **B** mała blizna przedramienia
- **C** blizna barku

3 Przykład

A oznacza linię podbrzusza, B małą bliznę przedramienia. Zapis „B boli przy rękawie” nie powinien trafić do karty A.



4 Jak sprawdzić?

Każde pole powinno zawierać informację albo oznaczenie niieustalone. Hipoteza pola zakłócającego pozostaje hipotezą; nie wpisuj jej jako potwierdzonej przyczyny odległych objawów.

Kod	
Data	
Wygląd	
Objawy	
Funkcja	
Hipoteza	

Źródła: B2-1, B2-2, B2-6

Formularz opisu blizny

Wypełnij

Kod, okolica, data uszkodzenia, rodzaj zdarzenia i źródło historii. Jeśli data jest przybliżona, zaznacz to zamiast podawać pozornie dokładny termin.



Pola powierzchni

Długość i szerokość w centymetrach; kolor; wysokość; ciągłość; wydzielina. Opisuj wygląd bez automatycznego rozpoznawania zmian w tkankach głębokich.

Pola objawów

Czucie, ból, świąd i ważna czynność. Zapisz stronę oraz warunki, na przykład kontakt ubrania lub ruch stawu.

Przykład

„A, prawe przedramię, około 2019, powierzchnia ciągła, dyskomfort przy rękawie". To początek opisu. Pozostałe nieustalone dane pozostają widoczne, a wymiary wymagają rzeczywistego pomiaru.

Kod

Historia

Wymiary

Powierzchnia

Objawy

Funkcja

Źródła: B2-1, B2-2

Wzór wypełnionego opisu

Historia

Uraz lewego łokcia około 2018.
Według relacji rana była szyta.
Brak dokumentacji pierwotnej.

Obserwacja

Linia długości 4 cm, powierzchnia ciągła, miejscami jaśniejsza od otoczenia.

Zgłoszenie

Pieczenie przy szwie ubrania.
Ubieranie kurtki wymaga ostrożności.

Funkcja

Zakres ruchu nie został jeszcze opisany.

Brak danych

- [x] Ocena głębokości blizny
- [x] Pewne rozpoznanie zrostu
- [ ] Inne: _____



Przypadek edukacyjny

Kod A; lewy łokieć; uraz około 2018; według relacji rana była szyta. Dokumentacja pierwotna nie jest dostępna.

Wygląd

Linia długości 4 cm, powierzchnia ciągła, miejscami jaśniejsza od otoczenia. Nie zapisano oceny głębokości ani pewnego rozpoznania zrostu.

Objawy i funkcja

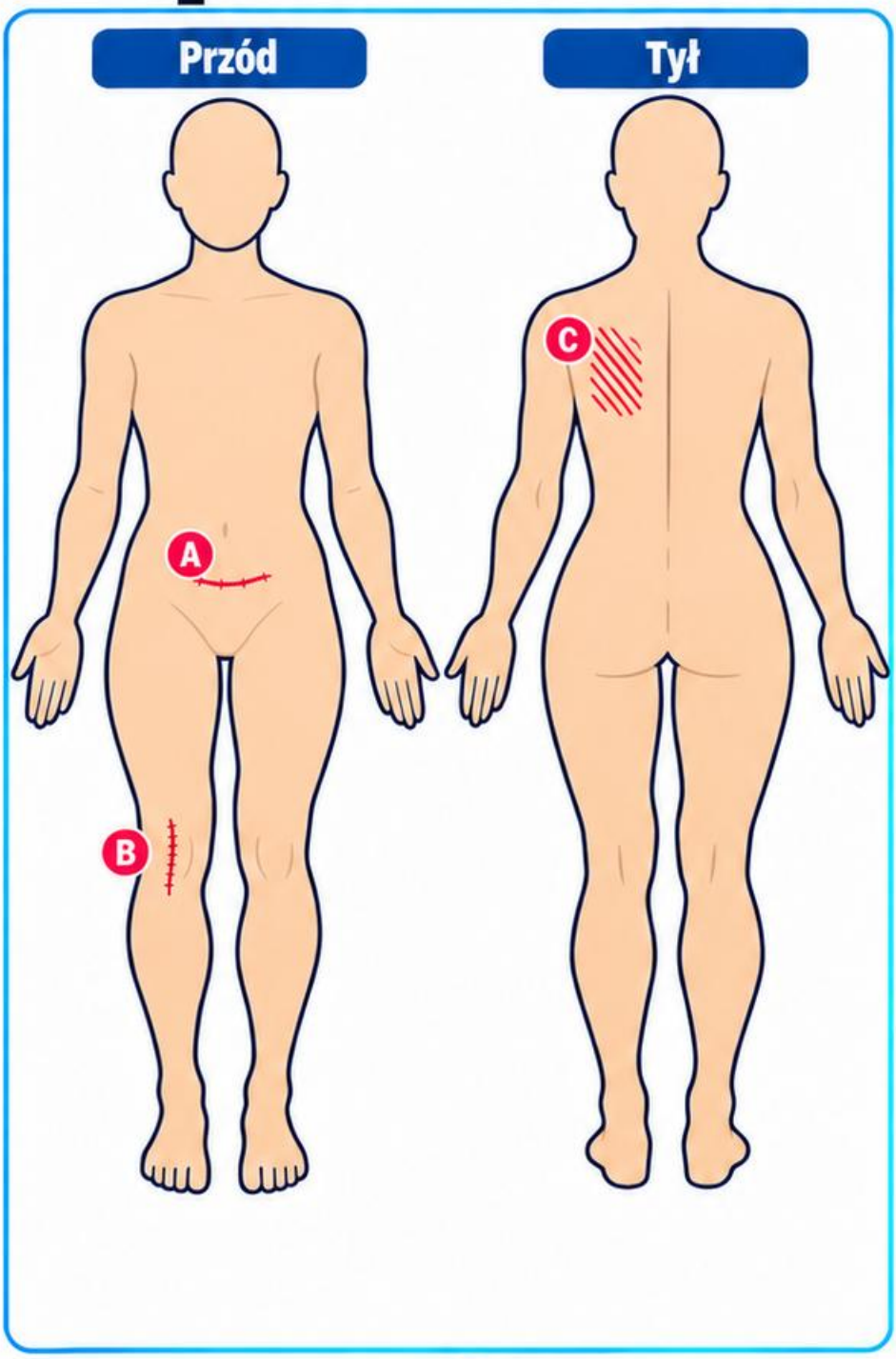
Osoba zgłasza pieczenie przy szwie ubrania. Ubieranie kurtki wymaga ostrożności; zakres ruchu nie został jeszcze opisany.

Dlaczego zapis jest użyteczny?

Oddziela historię, obserwację i zgłoszenie. Brakujące informacje są jawne.
Nie wyciąga wniosku, że blizna powoduje ból innej okolicy, ani nie nazywa nieocenionej funkcji prawidłową.

Źródła: B2-1, B2-2, B2-6

Mapa rozmieszczenia blizn



Jak używać?

Na przedniej i tylnej sylwetce zaznacz wyłącznie położenie oraz kod blizny. Nie dodawaj strzałki przyczynowej do odległego objawu.

Legenda

Linia oznacza widoczny przebieg, kropka małe miejsce, a kreskowanie obszar niepewny.

Datę i stronę zapisuj zgodnie z ciałem osoby.

Przykład

A podbrzusze, **B** prawe kolano, **C** lewa łopatka. Trzy kody prowadzą do trzech kart, nawet jeśli jedna osoba zgłasza jeden wspólny problem.

Sprawdź

Czy każdy kod ma datę i osobny opis? Samo rozmieszczenie blizn nie dowodzi ich aktywności, przyczynowości ani zależności segmentarnej. Puste miejsce nie oznacza potwierdzonego braku zmiany.

A

B

C

Niepewny obszar

Źródła: B2-1, B2-2, B2-6

BONUS 2 • Karty blizn i pól zakłócających

Oś czasu objawów



Dwa tory

Górny tor dotyczy uszkodzenia, zabiegu i zamknięcia rany. Dolny przedstawia początek objawów, ich wahania i ważne zdarzenia równoległe.

Zabieg	Gojenie	Objaw	Okres bez objawów	Inne zdarzenie	Źródło

Zabieg	Gojenie	Objaw	Okres bez objawów	Inne zdarzenie	Źródło

Wypełnij

Data pewna lub przybliżona; zdarzenie; źródło informacji; okres bez objawów; nowa zmiana. Nie wypełniaj luk domysłem.

Zabieg	Gojenie	Objaw	Okres bez objawów	Inne zdarzenie	Źródło

Zabieg	Gojenie	Objaw	Okres bez objawów	Inne zdarzenie	Źródło

Przykład

Operacja 2018; gojenie według relacji bez powikłań; ból barku od 2025. Oś uwidacznia odstęp, ale sama go nie wyjaśnia.

Zabieg	Gojenie	Objaw	Okres bez objawów	Inne zdarzenie	Źródło

Zabieg	Gojenie	Objaw	Okres bez objawów	Inne zdarzenie	Źródło

Wniosek

Następstwo czasowe może kierować pytaniami, lecz nie potwierdza mechanizmu. Dopisz co najmniej jedną alternatywną hipotezę i dane potrzebne do jej rozważenia, zamiast wybierać przyczynę z samej chronologii.

Źródła: B2-2, B2-6

Dziennik czucia

Instrukcja

Wybierz kod blizny i stały obszar opisu. Zapisuj odczucie spontaniczne oraz reakcję na zwykły codzienny kontakt, bez celowego prowokowania silnego bólu.

Pola

Data, pora, miejsce, charakter, sytuacja i czas trwania. Oddziel drętwienie, mrowienie, pieczenie i świąd zamiast uśredniać je w jedno słowo.



Przykład

„A; wieczór; szew spodni; pieczenie przez kilka minut". To relacja z określonego kontekstu, nie wynik standaryzowanego badania neurologicznego.

Porównanie

Przy kolejnej obserwacji zachowaj podobną sytuację. Zapisz także brak objawu oraz nowe niepokojące zmiany. Jednorazowa różnica nie dowodzi poprawy wszystkich rodzajów czucia ani mechanizmu działania.

Data	Miejsce	Odczucie	Sytuacja	Czas	Zmiana

Źródła: B2-1, B2-2, B2-3

Dziennik funkcji

Wybór zadania

Wybierz czynność ważną dla osoby, na przykład założenie kurtki, sen lub siedzenie. Zadanie powinno mieć zrozumiały początek i warunki.



Pola

Data; zadanie; czas lub zakres; potrzebna pomoc; objaw ograniczający; różnica warunków. Sama liczba bólu nie zastępuje opisu wykonania.

Przykład

„Kurtka, potrzebna pomoc przy lewym rękawie, ogranicza pieczenie łokcia". Przy następnej próbie zapisz te same elementy zamiast ogólnego „lepiej".

Interpretacja

Dłuższa tolerancja siedzenia może oznaczać poprawę funkcji przy podobnym bólu. Nie każdy dłuższy czas zadania jest poprawą. Wynik nie dowodzi zmiany struktury blizny. Nowe pogorszenie wymaga oceny.

	Zadanie	Warunki	Czas	Pomoc	Ograniczenie	Porównanie
1						
2						
3						

Źródła: B2-2

Dokumentacja zdjęciowa: zgoda

Przed zdjęciem

Wyjaśnij cel, zakres kadru i sposób wykorzystania. Odróżnij dokumentację opieki od edukacji lub publikacji; nie zakładaj jednej zgody na wszystkie cele.



Organizacja

Zapisz uzgodniony cel i źródło zasad przechowywania. Ta karta pomaga rozmowie, ale nie jest uniwersalnym formularzem prawnym ani upoważnieniem do udostępniania.



Kadr

Ogranicz niepotrzebne dane identyfikacyjne. Użyj podobnego światła, odległości i skali, bez filtrów zmieniających kolor oraz wygląd powierzchni.



Przykład

„Zdjęcie A do porównania na kolejnej ocenie; bez twarzy". Szczegóły zgody, dokumentowania i dostępu trzeba ustalić zgodnie z konkretną sytuacją i obowiązującymi zasadami.



1. Cel

2. Kadr

3. Skala

4. Przechowywanie

5. Dostęp

6. Uzgodnienie

Źródła: B2-4, B2-2

Blizna po cięciu cesarskim: przypadek

Przypadek edukacyjny

Julia, 34 lata, pracownica biura z Opola, ma bliznę podbrzusza po porodzie. Zgłasza dyskomfort przy pasku i trudność wstawania.



Dane rozdzielone

Historia zabiegu pochodzi z dokumentacji, dyskomfort z relacji. Wygląd powierzchni i funkcja są osobnymi polami, bez domysłu o stanie macicy.

Zadanie

Uzupełnij braikujące pytania o czas, gojenie, nowe objawy i codzienne obciążenia. Zaznacz, czego nie można ustalić z samej linii cięcia.

Historia	
Kontakt ubrania	
Wstawanie	
Wygląd	
Nowe objawy	
Brak danych	

Omówienie

Kształt blizny nie pokazuje wszystkich warstw operacji. Narastający ból, wydzielina lub gorączka wymagają właściwej oceny; nowa duszność nie jest objawem do wyjaśniania samą blizną.

Źródła: B2-1, B2-2, B2-5

Blizna kończyny: przypadek

Przypadek edukacyjny

Paweł, 41 lat, kucharz z Bydgoszczy, ma dawną bliznę nadgarstka. Opisuje pieczenie przy rękawicy i okresowe drętwienie palców.





Dwie obserwacje

Kontakt rękawicy i rozkład drętwienia zapisuje się oddzielnie. Bliskość blizny nie potwierdza automatycznie uszkodzenia jednego określonego nerwu.

Mapa 1: Kontakt



Kontakt

Palce

Powierzchnia

Czas

Ruch

Hipotezy

Mapa 2: Drętwienie



Kontakt

Palce

Powierzchnia

Czas

Ruch

Hipotezy

Zadanie

Dopytaj o konkretne palce, powierzchnię, czas, siłę i wcześniejszy uraz. Oddziel ograniczenie przez ból od zgłaszanego osłabienia ruchowego.

Omówienie

Dane mogą kierować ku różnym hipotezom miejscowym i nerwowym. Nie wybieraj pewnej diagnozy z fotografii. Nowe narastające osłabienie wymaga właściwej oceny, niezależnie od wieku blizny.

Źródła: B2-2, B2-3, B2-7

Blizna tułowia: przypadek





Przypadek edukacyjny

Renata, 56 lat, bibliotekarka z Kielc, ma liniową bliznę klatki. Zgłasza dyskomfort przy pasie bezpieczeństwa i nową zadyszkę.

Priorytety

Dolegliwość powierzchniowa i objaw oddechowy wymagają odrębnego rozważenia. Nowej duszności nie można uznać za skutek napięcia blizny bez oceny.

Zadanie

Oddziel dane znane, nieustalone i alarmowe. Wskaż, które pytania dotyczą funkcji powierzchni, a które zmieniają pilność dalszego postępowania.

Omówienie

Nowy problem oddechowy wymaga pilnej oceny medycznej. Dopiero właściwy kontekst pozwala wrócić do niepilnej dokumentacji blizny. Karta nie służy do wykluczania poważnych przyczyn.

Źródła: B2-1, B2-2, B2-8

BONUS 2 • Karty blizn i pól zakłócających

Hipotezy do sprawdzenia

Pola arkusza



Hipoteza; dane wspierające; dane niezgodne; brakujące informacje; sposób właściwego sprawdzenia; osoba odpowiedzialna. Nie pomijaj kolumny niezgodności.

Przykład



„Miejscowy problem czuciowy przy bliźnie" może być wspierany kontaktem ubrania. Nie wyjaśnia automatycznie bólu barku, który wymaga osobnych danych.

Pole zakłócające



Jeśli używasz tej koncepcji, wpisz ją jako hipotezę podejścia, a nie potwierdzoną diagnozę. Samo położenie blizny jej nie dowodzi.

Sprawdź



Czy arkusz zawiera co najmniej jedną alternatywę? Weryfikacja powinna szukać również danych, które osłabiają pomysł. Brak rozstrzygnięcia jest dopuszczalnym wynikiem, a nie powodem wymyślenia pewności.

Hipoteza	Dane za	Dane przeciw	Braki	Sprawdzenie	Odpowiedzialność

Źródła: B2-2, B2-6

BONUS 2 • Karty blizn i pól zakłócających

Wyjaśnienia alternatywne

Pięć kategorii

Rozważ tkanki miejscowe, nerwy, struktury stawowe, możliwe źródła narządowe i kontekst ogólny. Kategorie mogą współistnieć i wymagają różnych danych.

Zadanie

Dla jednego objawu zapisz dwie sensowne hipotezy, bez zakładania ich potwierdzenia. Dodaj, co je odróżnia i jakie informacje są potrzebne.

Przykład

Ból barku może mieć źródło miejscowe lub rzutowane. Obecność blizny brzucha nie wybiera automatycznie drugiej możliwości ani nie wskazuje mechanizmu.

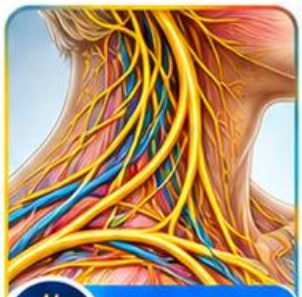
Wniosek

Uwzględnienie snu, obciążenia czy stresu nie unieważnia realności bólu. Dobra dokumentacja nie sprowadza wszystkiego do blizny ani nie pomija jej znaczenia, gdy istnieją konkretne dane miejscowe.



Tkanki

Dane rozróżniające:



Nerwy

Dane rozróżniające:



Stawy

Dane rozróżniające:



Narządy

Dane rozróżniające:



Kontekst

Dane rozróżniające:

Brak danych

Dane rozróżniające:

Źródła: B2-2, B2-6

Kiedy potrzebna jest konsultacja?

Sygnały miejscowe

Narastający ból, szerzące się zaczerwienienie, wydzielina, otwarcie rany lub nowa utrzymująca się zmiana wymagają odpowiedniej oceny medycznej.









Konsultacja



Sygnały ogólne

Gorączka i pogorszenie stanu zwiększają znaczenie objawów. Nowa duszność, omdlenie albo deficyt neurologiczny nie powinny czekać na pełne uzupełnienie kart.





Zapis

Odnotuj początek, przebieg i powód przekazania. Ustal odpowiedni kontakt oraz pilność, zamiast zostawiać ogólne pole „obserwować”.

Sprawdź

Brak wymienionych cech nie gwarantuje bezpieczeństwa ani pełnego rozpoznania. Lista jest pomocą pamięciową. Gdy występuje zagrożenie życia, priorytetem jest wezwanie pomocy, nie wykonanie zdjęcia blizny.

Źródła: B2-1, B2-5, B2-7, B2-8

BONUS 2 • Karty blizn i pól zakłócających

Arkusz ponownej oceny

Powtórz

Ten sam kod, podobne warunki, miarę objawu i zadanie funkcjonalne. Zapisz różnicę leków, ubrania, aktywności lub pory dnia.

Pola

Data; wygląd; czucie; ból lub świąd; wykonanie zadania; nowe objawy. Nie zastępuj kilku wymiarów jednym ogólnym wynikiem.

Poprzednio		Teraz	
Data		Data	
Warunki		Warunki	
Wygląd		Wygląd	
Objaw		Objaw	
Funkcja		Funkcja	
Nowe dane		Nowe dane	

Przykład

„Kontakt rękawa nadal piecze, ale kurtka zakładana samodzielnie".
Wynik pokazuje różne zmiany objawu i funkcji, nie obowiązkowo sprzeczność.



Decyzja

Zapisz utrzymanie planu, uzupełnienie danych lub potrzebę konsultacji wraz z powodem. Wniosek nie powinien wykraczać poza informacje. Brak zmiany też jest wynikiem i wymaga uczciwego zachowania w dokumentacji.

Źródła: B2-1, B2-2

BONUS 2 • Karty blizn i pól zakłócających

Porównanie obserwacji



≠



Trzy niezależne wyniki

Wygląd

Objaw

Funkcja

Trzy pytania

Co rzeczywiście się zmieniło, w jakich warunkach i jak długo trwała różnica? Zachowaj osobne odpowiedzi dla wyglądu, objawu oraz funkcji.

Ćwiczenie

Porównaj dwie notatki: „mniej czerwone zdjęcie” oraz „mniej piecze przy tym samym rękawie”. Która zawiera bardziej porównywalne warunki?

Omówienie

Druga wskazuje stały kontekst, lecz nadal wymaga daty i czasu trwania. Pierwsza może wynikać ze zmiany światła, jeśli warunków nie zapisano.

Wniosek

Poprawa po działaniu nie potwierdza automatycznie teorii działania ani trwałości. Zapisz równoległe zmiany i niepewność. To ogranicza ryzyko uznania krótkiej odpowiedzi za pełne wyleczenie.

Źródła: B2-2, B2-6

Źródła i zakres stosowania

Blizny i objawy miejscowe

[B2-1] NHS — Scars; NICE NG125 — zakażenie miejsca operowanego.

[B2-5] NICE NG192 — opieka po cięciu cesarskim.



Ból, czucie i ponowna ocena

[B2-2] NICE NG193 — ból, funkcja i kontekst.

[B2-3] IASP — Terminology.

[B2-7] NICE NG127 — objawy neurologiczne.

[B2-8] NICE CG95 — nowe objawy w klatce piersiowej.



Informacja i interpretacja

[B2-4] Rzecznik Praw Pacjenta — prawa pacjenta; NICE NG197 — wspólne podejmowanie decyzji.

[B2-6] Badania terapii neuralnej: PubMed PMID 37493480 i 38744266.



Dostęp do źródeł

nhs.uk/conditions/scars
nice.org.uk/guidance
iasp-pain.org/resources/terminology
gov.pl/web/rpp/prawa-pacjenta
pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

Stan źródeł: 20.10.2026.



Zakres materiału

Autorskie narzędzia organizacyjne i fikcyjne przypadki. Nie są oficjalnymi formularzami instytucji ani kompletnym protokołem klinicznym. Nie potwierdzają przyczynowości blizn ani skuteczności terapii.

