



Ma valise pour l'hôpital

(Quelques idées de choses utiles et importantes pour votre séjour à l'hôpital)



- Pyjamas (avec ouverture devant, si possible dans toute la longueur) et/ ou Chemises de nuit (avec ouverture devant, si possible dans toute la longueur) - Généralement les premiers jours on garde la camisole de l'hôpital - mais lorsqu'on n'est plus perfusé et qu'on peut se lever, on doit pouvoir enfiler des habits normalement, mais attention qu'ils ne soient pas trop serrés non plus.
- Robe de chambre
- Des habits faciles à enfiler et à enlever et surtout dans lesquels on se sent à l'aise, par exemple des leggings et en plus ça ne prend pas de place dans la valise
- Des slips jetables
- Pantoufles ou baskets faciles à enfiler et qui tiennent bien au pied (avec anti-dérapant)
- Affaires personnelles de toilette (savon, brosse à dent, dentifrice, gel douche, parfum, déodorant, brosse, peigne, etc ...)+ une crème hydratante pour le corps + eau de cologne ou eau de toilette bébé pour des frictions. Il existe aussi des produits qui permettent de se frotter les dents en étant allongé sans utiliser d'eau.
- Linges de toilette
- Brumisateur d'eau (surtout en été) et aussi pour les premiers temps où on ne peut pas encore boire (sinon demander à l'hôpital une seringue d'eau ou une bouteille avec une paille ou mieux, un tuyau de perfusion flexible).
- Un éventail (il fait souvent très chaud dans les hôpitaux)
- Lingettes humides (pour se rafraîchir, quand on ne peut pas encore se laver ou s'il fait trop chaud)
- Shampoing sec pour les cheveux (pour se "laver" les cheveux, en vente en pharmacie ou en grandes surfaces)
- Mouchoirs papier
- Pour les filles, des serviettes périodiques
- Une paille ou un gobelet avec paille intégrée (rayon enfants) ou un gobelet "canard" Dans les magasins de matériel médical Certains hôpitaux en ont qu'ils mettent à disposition des patients, vous pouvez vous renseigner au préalable
- Livres, magazines
- Un petit cahier ou carnet (+ stylo !) pour noter les progrès, les expériences, les états d'âme, etc ..
- Musique (par ex. MP3)
- Une ou deux photos (conjoint, amis, enfants) qui réconfortent quand on a peut le "blues"
- Une peluche pour les plus jeunes .. et les moins jeunes .. 🐻 , un porte bonheur



- Un tél portable (mais attention, pas toujours autorisé !) - se renseigner avant
- **ne pas oublier le chargeur – Pensez aussi à tous vos numéros de téléphone qui peuvent vous être utiles pendant votre séjour**



- Une tablette ou un ordi portable (pas trop grand ni trop lourd) avec quelques films - **ne pas oublier le chargeur** contenant des jeux, des films .. à utiliser avec modération pour ne pas trop se fatiguer

Le téléphone et/ou la tablette et/ou l'ordinateur, peuvent vous permettre de garder le contact avec vos proches en dialoguant en visio ou sur les réseaux sociaux.

- Un enregistreur (c'est plus pratique au lieu d'écrire, dans le cas où on souhaite tenir un "journal de bord"). On oublie vite certaines choses et ça peut aider de pouvoir relire ou réentendre ce qu'on a vécu.
- De la nourriture (disons quelques douceurs dès que ça va mieux ..), se renseigner si l'hôpital autorise d'emmener des denrées alimentaires
- + différents objets que certains utilisent quotidiennement comme un masque pour dormir, etc ..
- Voir aussi si en fonction de la situation sanitaire, vous devez emmener certains objets ou produits de protection
- Prévoir un peu de monnaie mais pas trop - Prévoir si besoin pour payer la télé, le téléphone et internet et parfois des boissons et friandises dans des distributeurs



- Se renseigner si l'hôpital a un service de nettoyage des vêtements à la disposition des patients sinon prévoir suffisamment de rechanges

Prévoir aussi de quoi envoyer et timbrer votre bulletin situation valant arrêt de travail qui vous sera remis à votre entrée à l'hôpital. Certains hôpitaux possèdent un service pour le départ du courrier. Sinon vous pouvez le prendre en photo et le transmettre par mail pour l'employeur mais prévoir l'envoi aussi à la CPAM.

Prenez votre dos en photo avant de vous faire opérer et après opération pour bien apprécier le résultat visuel Notez chaque jour votre évolution, quand vous n'aurez pas le moral car vous aurez l'impression de ne pas évoluer, relisez vos notes et vous pourrez apprécier tous les progrès déjà faits.

Si vous êtes hospitalisé pour de la rééducation :

- Des tenues de sport dans lesquelles vous êtes à l'aise
- Des chaussures de sport confortables et qui tiennent bien au pied



- Tenue de piscine

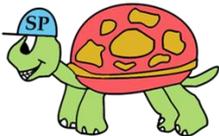
PENSEZ A PRENDRE VOS PAPIERS (CARTE VITALE, CARTE IDENTITE, CARTE MUTUELLE ET PRISE EN CHARGE, CONVOCATION ET DIVERS DOCUMENTS DEMANDES PAR L'HOPITAL – RESULTATES D'EXAMENS - PRENEZ AUSSI LES ORDONNANCES DE VOS TRAITEMENTS HABITUELS ET EMMENER AUSSI CES TRAITEMENTS MAIS N'OUBLIEZ PAS DE LES SIGNALER AU SERVICE OU VOUS SEREZ HOSPITALISE ;

En règle général, prenez l'essentiel pour vous, ne vous chargez pas trop ! Evitez d'emmener des objets de valeur - Laisser vos bijoux de valeur à la maison, vous les retrouverez à votre retour

Certains hôpitaux ont des petits coffres-forts dans les chambres. Certain ferment avec des codes, pour d'autres il faut emmener un cadenas. Dans certains centres ce service est gratuit dans d'autres il est payant. Vous pouvez également vous renseigner avant auprès du secrétariat du centre

Suivant la situation sanitaire, les visites de la famille et des amis seront autorisées ou non ou limitées. Renseignez vous avant.

Renseignez vous aussi auprès de l'hopital pour savoir si ils ont des services d'hébergement à proximité pour la famille des patients



Cette liste n'est pas exhaustive - Elle a été faite par quelques personnes afin d'aider chacun, mais si vous avez des questions que vous pensez importantes à rajouter et qui pourraient servir à d'autres, n'hésitez pas à en faire part. Ici le partage est une donnée très importante, on reçoit mais on donne aussi pour s'entraider. Merci d'avance