

UNE CHECK-LIST POUR NE RIEN OUBLIER AVANT UNE HOSPITALISATION

En cas d'une hospitalisation, avoir une check-list à portée de main est très utile pour gagner du temps et surtout pour ne rien oublier. Dans certains cas, un séjour est programmé à l'avance vous donnant ainsi l'occasion de préparer vos affaires tranquillement. Dans d'autres cas, si vous devez vous rendre d'urgence à l'hôpital, préparer votre valise risque d'être plus compliqué. Souvent, c'est un proche qui aura la tâche de rassembler les affaires dont vous aurez besoin. Cet aide mémoire tombera à pic pour y voir plus clair.

1. LES DOCUMENTS ADMINISTRATIFS & MÉDICAUX:

- Votre carte d'identité
- Votre carte bancaire
- Votre dossier médical
- Votre carte mutuelle. Vérifiez, au préalable, si vous avez une couverture complémentaire et/ou une assurance hospitalisation de groupe ou personnelle
- Etablir une liste avec les médicaments que vous prenez actuellement ainsi qu'une liste de vos allergies connues (médicaments, pollen, aliments, etc.)
- Mentionner les opérations que vous avez déjà subies et si vous portez des prothèses
- Communiquer un n° de téléphone d'urgence en cas de nécessité (famille, amis)

2. LE CONTENU DE LA VALISE:

- 2 pyjamas ou 2 robes de chambre
- 1 peignoir
- 2 gilets pour ne pas avoir froid
- 1 paire de pantoufles
- 4 culottes ou slips
- 2 soutiens-gorges
- 2 à 3 paires de chaussettes
- 1 sac spécial pour le linge sale
- 1 trousse de toilette contenant:
 - un tube de dentifrice & votre brosse à dent,
 - une brosse à cheveux & un sèche-cheveux si nécessaire,
 - des lingettes nettoyantes douces pour le visage & le corps,
 - du shampoing & un gel douche hypoallergénique,
 - une crème pour le corps & pour le visage,

- un stick à lèvres,
 - du déodorant,
 - un spray d'eau thermale,
 - un flacon d'eau de Cologne ou une eau de soins,,
 - un tube de mousse à raser & un rasoir.
-
- 2 grands essuis de bain
 - 2 petits essuis de bain
 - 2 gants de toilette
 - 1 tenue complète pour le jour de la sortie
 - du maquillage pour le teint & du Rimmel pour celles qui le désirent
 - 1 paire de chaussures confortables
 - 1 paire de lunettes ou des lentilles de contact avec le produit si nécessaire
 - des boules Quies si besoin
 - votre répertoire téléphonique pour contacter vos proches (famille & amis)
 - des livres, des magazines
 - 1 stylo à billes, un crayon
 - 1 carnet
 - votre GSM & son chargeur

3. POINTS A NE PAS NEGLIGER:

- 🕒 Évitez de prendre ou de garder des objets précieux dans la chambre (vos bijoux, votre tablette, votre ordinateur par exemple). Risque de vol ou de perte. Mettez-les plutôt à l'abri dans un coffre de l'hôpital ou remettez-les à l'un de vos proches.
- 🕒 Emportez le minimum de cash avec vous. Dans les hôpitaux, vous pouvez retirer de l'argent aux distributeurs automatiques si nécessaire ou payer avec votre carte.
- 🕒 Prenez contact avec votre généraliste ou un proche pour le suivi de votre dossier.
- 🕒 Prévoyez des bouteilles d'eau et des friandises qui vous font plaisir.