

Vafise

CHECK LIST

Administratif :

- Pièces d'identité
- Carte vitale + Mutuelle
- Numéros utiles

*Si vous avez des démarches administratives à gérer pendant l'hospitalisation, demandez s'il y a une assistante sociale disponible pour vous aider.

*Notez que dans une chambre stérile, vous ne pourrez pas conserver vos effets personnels dans la chambre.

Toilette : (hors chambre stérile)

- Serviettes / Gants
- Mouchoirs / cotons
- Lingettes
- Déodorants
- Brosse à dent / Dentifrice
- Spray d'eau Thermale
- Gel douche
- Crème hydratante
- Crème de jour
- Stick Lèvres
- Lime à ongles

Vêtements : (si chambre stérile, privilégier le coton pour la stérilisation à 90°C)

- Sous-vêtements
- Chaussons (Crocs ou Tong en plastique pour le nettoyage)
- Pyjama
- Legging/Pantalon confortable
- Tee-shirt
- Gilet/Pull
- Sac à linge sale
- Bonnet/Turban

* Pensez que parfois il fait très froid, d'autres fois très chaud et parfois les deux dans la même heure.

Autres :

Si pas de régime spécial : Gourmandises / Boissons pour se faire plaisir - Les petits riens qui font plaisir sont un bonheur en hospitalisation.

(Ma soeur m'avait apporté des Mister freeze pour mes douleurs de bouche, les infirmières les mettaient au congélateur progressivement)

- Portable / Ordinateur / Chargeur
- Si vous portez des lentilles, pensez à prendre vos lunettes
- Clé Wifi si pas de Wifi gratuit en hôpital
- Magazine / Livre
- Lampe connectée
- Ebook si chambre stérile - pas de papiers
- Feuille / Mandala / Dessin
- Luminothérapie - Lampe
- Film / Disque dur / Musique
- Bas de contention (si problème de circulation)
- Prise multiple