

Checklist hospitalisation

Recommandations générales

Cette liste s'adresse principalement aux personnes qui prévoient une hospitalisation prolongée.

Si vous prévoyez une hospitalisation d'une nuit ou plus ou des visites fréquentes à l'hôpital, préparez un sac avec tous ces objets, prêt à partir.

Nous vous conseillons d'utiliser une petite valise ou un sac à roulettes pour faciliter vos déplacements.

N'oubliez pas que chaque hôpital a ses propres règles. Renseignez-vous pour connaître leurs règlements spécifiques au sujet des couchages extérieurs, de la nourriture et des objets électroniques.

Renseignements

- Pièce d'identité avec photo
- Carte Vitale et carte de mutuelle, tous documents requis par la Sécurité Sociale et les assureurs
- Justificatif de domicile
- Liste de tous les médicaments que vous prenez en ce moment, sur ordonnance ou en vente libre, avec le dosage et la fréquence (200 mg deux fois par jour, par exemple)
- Formulaire rempli pour désignation de la personne de confiance (elles peuvent être plusieurs), éventuellement vos directives anticipées.
- Un dossier médical personnel comprenant des renseignements tels que les allergies, les problèmes de santé, le carnet de vaccination et les résultats des derniers examens ou analyses
- Liste des numéros de téléphone de vos proches à contacter au besoin
- Moyen de paiement : carnet de chèque, relevé d'identité bancaire, carte bancaire

Nécessaire de toilette

- Brosse à dents, dentifrice, bain de bouche
- Déodorant
- Savon, produits pour le soin de la peau
- shampoing, shampoing sec conseillé
- Brosse à cheveux, élastiques, barrettes
- Baume à lèvres
- Crème pour les mains
- Tampons, serviettes hygiéniques
- Lingettes humides, essuie-mains
- Paquet de mouchoirs au format voyage
- Pastilles, spray pour l'haleine

Effets personnels

- Lentilles et/ou lunettes
- Boîtiers protecteurs pour les lunettes ou les prothèses dentaires quand elles ne sont pas utilisées
- Bandeau pour les yeux et/ou lunettes de soleil
- Bouchons d'oreilles, casque anti-bruits
- Votre propre oreiller
- Une couverture supplémentaire, si possible pouvant être roulée et accrochée
- Un sac refermable vide avec votre nom complet et vos coordonnées inscrits au marqueur permanent, pour vos objets de valeur (bijoux, téléphone, etc.). Il est conseillé d'éviter au maximum ces objets quand vous vous rendez à l'hôpital.

Remarque : si vous apportez votre propre oreiller ou couverture à l'hôpital, assurez-vous que c'est autorisé et bien les laver quand vous revenez chez vous.

Vêtements

Remarque : mettez votre nom sur tous les effets personnels que vous apportez, surtout en cas d'hospitalisation prolongée.

- Chaussettes
- Sous-vêtements
- Chaussons
- Peignoir, écharpe, gilet pour avoir chaud
- Pantalons de jogging ou de pyjama à porter avec votre blouse d'hôpital (1 ou 2)
- Tenue de rechange pour le retour à la maison

Nourriture et médicaments

Remarque : veillez à ce que l'hôpital ait connaissance de vos traitements en cours ! Si vous avez un régime ou des restrictions alimentaires, demandez à votre médecin de vous faire un justificatif.

- Vos médicaments - prévoyez plus de doses que nécessaire
- Tout médicament que vous conservez en cas d'urgence ou de symptômes hors symptômes habituels
- Des en-cas, surtout si vous souffrez d'intolérances alimentaires. Pensez aux fruits séchés, aux noix, aux mélanges de céréales et à tout autre aliment qui ne risque pas de s'abîmer s'il est conservé hors du réfrigérateur plusieurs jours.
- Eau ou boissons contenant des électrolytes

Électronique

- Ordinateur portable ou tablette
- Chargeur pour ordinateur ou tablette
- Téléphone
- Chargeur de téléphone
- Rallonge, éventuellement multiprise.

Ne retirez pas les couvercles des prises bloquées. Demandez au personnel soignant où vous pouvez placer votre rallonge. Il se peut que vous n'ayez pas le droit d'utiliser une rallonge. Renseignez-vous avant l'hospitalisation et apportez des batteries supplémentaires si besoin.

Divertissement et confort

- Livres, magazines, mots croisés pour passer le temps
- Papier et crayon pour noter les remarques et les questions
- Un peu d'argent pour les journaux, magazines, articles de la boutique ou des distributeurs, que vos proches pourront aller chercher pour vous. La cafétéria n'est pas toujours ouverte, mais les distributeurs sont toujours disponibles.
- Un jeu de cartes ou autres jeux de société à deux, si vous savez que vous serez hospitalisé(e) pour longtemps.