



mon *hospitalisation*

Que faut-il emporter ?

Ce n'est jamais évident de préparer sa valise pour une hospitalisation, et encore moins lorsqu'il s'agit d'une chirurgie qui va venir « bousculer » notre féminité.

Pour vous accompagner dans cette étape, nous vous proposons une check-list qui vous permettra d'être plus sereine pour préparer vos effets personnels.

Du côté

administratif

- Les documents complétés et signés qui vous ont été remis lors de votre visite post opératoire.
- Les médicaments prescrits pour les soins prévus lors de votre hospitalisation.
- Votre pièce d'identité
- Votre carte d'assurance maladie
- Votre carte d'affiliation à une mutuelle ou les informations la concernant.
- Un moyen de paiement pour les éventuels suppléments de frais (chambre particulière, dépassements d'honoraires...). Renseignez-vous en amont auprès des services administratifs pour vérifier quels moyens sont acceptés.
- Vos ordonnances en cours et éventuellement les médicaments qui ne pourraient vous être donnés lors de l'hospitalisation. N'hésitez pas à poser la question à l'équipe médicale.
- Vos dernières mammographies/échographie ou IRM de contrôle

- Les informations sur la personne qui vous accompagne et celle à contacter en cas d'urgence.
- Les informations sur la personne de confiance qui ne sera pas forcément la personne à prévenir en cas d'urgence. La personne de confiance est celle qui en cas de complications lors de l'opération.

Du côté vestimentaire

- Des bas ou des chaussettes de contention pour lesquels votre anesthésiste a dû vous donner une ordonnance.
- Un soutien-gorge post-opératoire et éventuellement le panty qui vous ont été prescrits lors de la visite pré-opératoire.
- Des hauts qui ne s'enfilent pas par la tête. À la suite de votre opération, vous allez avoir des drains durant quelques jours, vous pourrez également ressentir des difficultés à lever votre bras. Privilégiez donc des vêtements confortables, qui se mettent et s'enlèvent facilement. Des pyjamas et chemises qui s'attachent devant faciliteront d'autant le travail des soignants qui viendront vérifier vos pansements tout en épargnant votre bras.
- Un sac à bandoulière type tote bag. Pensez à en mettre un dans votre valise afin d'y glisser le(s) drain(s) ce qui vous permettra de vous promener dans les couloirs de l'hôpital plus facilement.
- Des chaussons confortables.
- Vos bonnets, foulards, turbans, perruque... si votre crâne est encore nu.
- Des vêtements confortables pour votre sortie de l'hôpital, en évitant toujours ceux qui s'enfilent par la tête.

Nous vous conseillons de ne pas apporter d'objets ayant une valeur monétaire ou sentimentale importante. L'hôpital n'est pas responsable en cas de perte, bris ou vol.

permettra de faire part de vos souhaits à l'équipe médicale. Elle sera votre « porte-voix » si vous n'êtes plus en capacité de le faire vous-même. Une réflexion et une discussion en amont est donc nécessaire avec celui ou celle qui acceptera de remplir ce rôle.

Si vous êtes opérée en ambulatoire et que vous ne passez pas la nuit en hospitalisation, prévoyez qu'une personne vienne vous chercher à votre sortie ou renseignez-vous sur la possibilité d'un transport ou taxi pour votre retour. Dans tous les cas il vous sera demandé de ne pas passer la nuit seule.

Du côté salle de bains

- Votre nécessaire de toilette habituel (dentifrice, brosse à dent, gel douche...).
- Une crème hydratante.
- Un spray d'eau thermale peut être utile pour vous rafraîchir si vous êtes opérée par fortes chaleurs.
- Une crème spéciale « pieds secs » les bas de contention ne les épargnent pas.
- Un peu de maquillage pour prendre soin de vous, vous faire jolie et vous sentir féminine.
- Un parfum que vous aimez car c'est bon pour le moral !

Du côté détente/bien-être

Vous allez subir une intervention alors c'est l'occasion de vous accorder du temps, pour vous détendre, vous relaxer, vous chouchouter, vous distraire.

- Vos livres et/ou magazines préférés, ce sera l'occasion de rattraper votre retard.
- Votre musique sur votre MP3. Vous pourriez même faire une playlist « reconstruction » avec vos morceaux préférés.
- Des magazines qui proposent des jeux type sudoku, mots fléchés etc... N'oubliez pas le crayon et la gomme sinon vous risquez de ne pas pouvoir les faire.
- Votre smartphone ou tablette (avec son chargeur) est idéal pour regarder vos séries téléchargées, car la wifi des hôpitaux n'est pas toujours fiable (évitiez d'apporter votre ordinateur). Téléchargez des méditations guidées, séances de sophrologie, relaxation, ou une application de cohérence cardiaque pour mieux gérer l'anxiété.
- Votre casque audio pour épargner votre voisine de chambre.
- Du matériel pour écrire ou dessiner, l'art est souvent une belle manière de poser ses maux.
- Un petit carnet pour noter vos états d'âme ou vos questions à poser au personnel soignant.
- Un « Coussin cœur » offert par de nombreuses associations, à placer sous votre bras pour soulager vos douleurs.
- Toute autre chose qui peut vous faire du bien.

Cette checklist a été réalisée en co-construction avec des chirurgiens, des infirmières et les associations de patientes Vivre Comme Avant, Degom'Crab et Jeune et Rose



Pour retrouver cette fiche et en savoir plus, flashez ce QR code.