

Quoi apporter lors d'une hospitalisation

Les séjours à l'hôpital font partie des soins de routine de certains Canadiens atteints de fibrose kystique (FK). Dans les faits, en 2021, les Canadiens fibro-kystiques ont passé collectivement près de 16 000 jours à l'hôpital. Voici quelques astuces pour vous sentir un peu plus comme à la maison lors d'une hospitalisation :

□ Articles pour plus de confort:

- Une couverture douce
- Votre oreiller favori
- Des pantoufles antidérapantes

□ Des jeux ou des activités pour passer le temps, par exemple :

- Du matériel d'art et de bricolage (livre à colorier pour adultes, crayons, etc.)
- Un jeu de cartes
- Un livre (astuce de pro : demandez à votre bibliothèque locale si elle offre une appli (p. ex. « Libby ») permettant d'emprunter des livres numériques

□ Une petite cafetière avec des capsules pouvant facilement être utilisée dans votre chambre

□ Liste de vêtements à apporter :

- Des vêtements confortables (leggings, pantalons de sport, chandails à capuchons, etc.)
- Des pyjamas
- Des bas et des sous-vêtements de rechange
- Des chandails de rechange

□ Liste de produits d'hygiène à apporter :

- Une brosse à dents et du dentifrice
- Du shampoing et du revitalisant
- Des sandales pour la douche
- Un baume à lèvres
- Une lotion hydratante

□ Collations (astuce de pro : demandez à votre équipe de soins s'il y a un petit réfrigérateur dans votre chambre)

□ Si vous gardez la même chambre tout au long de votre séjour, apportez des décorations pour la personnaliser :

- Des photos de vos êtres chers
- Des œuvres d'art qui inspirent la joie
- Du ruban de peintre ou de la gomme adhésive pour afficher des articles sur le mur ou sur la potence pour i.v.

□ Articles d'exercices à faible intensité comme un tapis de yoga, des espadrilles ou des bandes de résistance.

□ Appareils électroniques (astuce de pro : rangez-les quand vous quittez votre chambre pour éviter les vols) :

- Cellulaire/tablette avec support pour faciliter le visionnement mains libres
- Téléchargez vos films préférés ou émissions de télévision sur votre appareil
- Apportez un support pour faciliter le visionnement et l'usage (astuce de pro : demandez si l'hôpital offre le Wi-Fi gratuitement)
- Écouteurs
- Chargeur pour votre appareil
- Haut-parleur Bluetooth (si votre chambre est privée)

□ Stylos, papier ou calepin pour écrire les renseignements sur votre santé vous permettant de faire un suivi, au besoin

□ Médicaments et dispositifs médicaux (astuce de pro : demandez à votre équipe de soins s'il y en a qui NE seront PAS fournis par l'hôpital pendant votre séjour)

Comment aider votre proche quand il est hospitalisé :

- Apportez-lui des collations ou une carte-cadeau
- Échangez ses vêtements à laver contre des propres
- Organisez un appel de groupe en Facetime avec des amis ou des proches
- Faites-le sortir de l'hôpital quand c'est permis
- Aidez-le à gérer ses activités quotidiennes pendant son absence
 - Faites le ménage de sa maison
 - Allez chercher son épicerie ou cuisinez un repas
 - Occupez-vous de ses animaux

#astuceshospitalisationFK

Faites-nous part de vos meilleurs conseils pour les hospitalisations et quoi apporter à l'aide du mot-clic.

Racontez-nous un séjour à l'hôpital mémorable à l'aide du mot-clic.

Racontez-nous ce qu'a fait un membre de l'équipe de soins pour rendre votre séjour à l'hôpital plus agréable.