

## ***LISTA DO SZPITALA:***

Pomiędzy poszczególnymi ośrodkami onkologicznymi występują olbrzymie różnice w zakresie standardów opieki. Dlatego też lista powstała w oparciu o zasadę „*Lepiej nosić, niż się prosić*” i jest uśrednioną wersją wszystkich wskazówek i doświadczeń pacjentek z całej Polski. Może się zatem okazać, że nie wszystkie dotyczą Ciebie, bo Twój szpital jest SUPER i dba o swoje pacjentki pod każdym względem. Takiego Ci życzę! 😊

Zawsze przed przyjęciem na oddział możesz zadzwonić na dyżurkę pielęgniarek (nr telefonu powinien być na skierowaniu lub wyszukaj w Internecie) i zapytać, czy na oddziale są dostępne dla pacjentów:

- lodówka,
- mikrofalówka,
- czajnik,
- woda z dystrybutorów,
- sklepik szpitalny z drobnymi przekąskami (na czas pandemii większość zamknięto, ale może?)
- możesz zaryzykować pytanie, czy w ocenie pielęgniarek szpitalny catering jest wystarczający, czy lepiej zadbać o własny (bardzo różnie wygląda to w różnych szpitalach),

oraz:

- ➔ czy będziesz potrzebować **PASA POOPERACYJNEGO** (jaka jest polityka szpitala),
- ➔ czy potrzebujesz **POŃCZOCHY UCISKOWE** na czas operacji, czy szpital je zapewnia.

Ponadto:

- ➔ **SPAKUJ SIĘ W WALIZKĘ NA KÓŁKACH** – z powodu pandemii odwiedziny są wstrzymane, a po operacji nie możesz dźwigać, z walizką na kółkach łatwiej dotrzesz do miejsca, w którym odbiorą Cię ze szpitala.
- ➔ **UBIERZ SIĘ W WYGODNE UBRANIA**, nie wymagające zbyt wielu kombinacji z zapinaniem (luźniejsze spodnie na gumce, komfortowy biustonosz, etc.).
- ➔ **WYBIERZ BUTY WSUWANE LUB NA ZAMEK** – wiązanie sznurówek jest dużym wyzwaniem po operacji brzucha.
- ➔ **ZOSTAW W DOMU:** Karty płatnicze, gotówkę, biżuterię, dokumenty (poza dowodem osobistym).
- ➔ **PRZYGOTUJ PROWIANT** na drugie śniadanie – do szpitala pojedziesz na czczo, po przyjęciu na oddział i wykonaniu badań na pewno zgłodniejesz.
- ➔ **SPAKUJ CAŁĄ SWOJĄ DOKUMENTACJĄ MEDYCZNĄ** (jeśli masz: także wynik badania grupy krwi).
- ➔ **PRZYGOTUJ SKIEROWANIE DO SZPITALA.**

### **HIGIENA:**

- ręczniki (najlepiej jeden duży – kąpielowy, drugi mały – do twarzy),
- chusteczki nawilżane i/lub mały ręczniczek: do higieny intymnej, jeśli nie będziesz miała siły dotrzeć do łazienki,
- szczoteczka & pasta do zębów
- mydło, szamponetka (sprawdzają się zestawy mini),
- dezodorant antyperspirant (nawet leżąc możesz mocno się pocić, a to mało komfortowe),
- papier toaletowy (może też pełnić funkcję: chusteczki higienicznej, ściereczki, etc.),
- nakładki na deskę klozetową,
- podpaski (czasem po operacjach ginekologicznych bywają przydatne),
- pomadka nawilżająca do ust,
- ulubiony, lekki krem,
- suszarka do włosów lub suchy szampon (jeśli używasz),
- podkłady na łóżko (szpital powinien zapewnić, ale awaryjnie 1-2 sztuki warto mieć).

### **PROWIANT:**

- WODA, najlepiej w małych, poręcznych butelkach z dziubkiem (LUB: butelka filtrująca),
- ulubiona herbata, delikatne zioła, cukier (jeśli używasz),

W zależności od logistyki oddziału (lodówka, mikrofalówka), warto spakować kilka produktów, które poratują Cię przed wątpliwą jakością cateringiem szpitalnym, zwłaszcza na czas pooperacyjnej rekonwalescencji: łatwostrawne, delikatne, wysokobiałkowe, np.:

- serek wiejski wysokobiałkowy,
- delikatna, dobra jakościowo, zapakowana próżniowo wędlina (np. pieczony indyk),
- słoiczki dla niemowląt (zupki, musy owocowe, kaszki),
- kleik ryżowy w opakowaniu (np. Bobo Vita),
- kisiel błyskawiczny (dużo chemii, ale dostarczy glukozy w przyjaznej formie),
- z owocami i warzywami ostrożnie – po operacji w ogóle niekoniecznie,
- słodycze: np. delikatne biszkopty,
- śliwki suszone lub inne naturalne „wspomagacze” w walce z zaparciami,
- nutridrinki (choć to bardzo specyficzny produkt, z bardzo dużą zawartością cukru).

### **PRZYDASIE:**

- okulary do czytania – jeśli takich potrzebujesz,
- sztućce (najlepiej w poręcznym etui),
- kubek (najlepiej: z zatyczką, z dziubkiem lub typu „niekapek”),

- ładowarka do telefonu,
- powerbank,
- notes/długopis (alternatywnie: notatnik w telefonie powinien wystarczyć),
- słuchawki do telefonu,
- niewielkie kwoty pieniędzy: monety (np. dwuzłotówki, do szpitalnego telewizora, automatu na napoje/przekąski), banknoty o niskich nominałach (na sytuacje awaryjne),
- ulubiony jasiek/kocyk (w trudniejszych chwilach przyniesie Ci otuchę),
- pisak/marker (do podpisania żywności w lodówce),
- woreczki na brudną bieliznę,
- stopery do uszu, opaska na oczy (warunki w kilkusobowej sali często nie pozwalają na spokojny sen),
- przedłużacz (jeśli jest poręczny, a nie masz powerbanka).

### ***GARDEROBA***

najlepiej z naturalnych tworzyw i wzorzysta (ewentualne plamy nie będą widoczne):

- pidżama,
- koszula nocna x 2szt (najlepiej się sprawdza po zabiegu, kiedy często masz podłączony cewnik),
- szlafrok – (pełni też formę narzutki, zamiast kocyka),
- skarpetki,
- bielizna,
- klapki (najlepiej nadające się pod prysznic),
- dres lub inne wygodne ubranko na czas pobytu przed zabiegiem.

### ***MEDYKAMENTY:***

- weź ze sobą leki, których używasz systematycznie, zgłoś to lekarzowi i pielęgniarce,
- nawilżające pastylki do ssania (po operacji często masz podrażnione gardło),
- espumisan – nie w każdym szpitalu podają, a zdecydowanie poprawia komfort jelit (choć oczywiście trzeba zapytać lekarza o zgodę 😊),
- pas pooperacyjny – jeśli czeka Cię laparotomia (warto dopytać w szpitalu albo dostarczą Ci bliscy, kiedy okaże się potrzebny),
- pończochy uciskowe na czas operacji (choć najczęściej dba o to szpital albo nie stosuje się).

### **ROZRYWKA:**

najpewniej dostarczą jej współtowarzyszki niedoli ze szpitalnej sali 😊, warto jednak mieć ze sobą:

- książkę (lekką i przyjemną, odwracającą uwagę) LUB czytnik (duży wybór książek),
- czasopismo o lekkiej tematyce, jaką lubisz,
- łamigłówki/krzyżówki (jeśli lubisz),
- tablet & przenośny internet, który pozwoli oglądać seriale 😊 (choć lepiej nie zabierać ze sobą wartościowych przedmiotów).

➔ Zabierz ze sobą **DOBRE NASTAWIENIE!**

Uśmiechnięta, pogodna, uprzejma pacjentka to ... zaopiekowana pacjentka! 😊

**POWODZENIA!**

*opracowała: Agnieszka Ratajczak – Mucharska  
we współpracy i w oparciu o doświadczenia Syrenek z grupy „Syrenki na Gigancie”*