



TROUSSEAU pour L 'HÔPITAL

Pour s'habiller :

- 2 pyjamas tout doux (privilégier avec une ouverture devant)
- des chemises d'homme
- 1 peignoir léger
- des leggings ou pantalons larges
- des tee-shirts amples et fins
- des petits gilets ouverture devant
- de bonnes chaussettes
- des petits chaussons douilletts
- des baskets confortables
- des bas de contention
- un petit sac spécial linge sale
- des boules Quiès
- un masque de voyage
- un soutien gorge post opératoire(style Zébra avec ouverture devant)
- deux petits sacs en bandoulière pour porter les redons (ou une combinaison ou chemise avec deux grandes poches sur le devant pour glisser les redons)

Il est possible de se fabriquer en amont ces petits sacs ou de les acheter voir ici :

http://curie.leudeville.free.fr/bienvenue_fichiers/sac%20%C3%A0%20redon%20site.pdf

<https://curie.fr/actualite/cancers-du-sein/ameliorer-le-quotidien-des-femmes-operees>

<https://kis.bzh/nouveau-projet-les-sacs-a-redon/>

Pour se détendre :

- des petites bouteilles d'eau
- des gourmandises
- votre portable et son chargeur
- des magazines et des livres
- des mots croisés
- votre ordinateur ou tablette
- de quoi écrire ou dessiner
- un jeu de société
- un lecteur MP3
- des écouteurs
- des photos de sa famille

Pour le côté administratif :

- votre dossier médical (analyses sanguines, IRM , mammo...)
- votre attestation de carte vitale et de votre mutuelle
- une pièce d'identité
- un moyen de paiement et de la monnaie (cafétéria)
- un petit carnet et un stylo
- les numéros de téléphone des membres de votre famille
- du papier à lettres , des timbres et enveloppes

Pour prendre soin de soi :

- des serviettes de toilette
- un gant de toilette
- des mouchoirs jetables
- du coton démaquillant
- des lingettes nettoyantes douces
- un déodorant
- votre brosse à dents + dentifrice
- un spray d'eau thermale
- un produit doux sans savon pour la douche
- votre crème de corps hydratante
- votre crème de jour
- un stick à lèvres
- un crème pour les mains et les pieds
- du maquillage pour le teint (bonne mine)
- un coussin d'allaitement ou deux petits coussins pour soulager le poids des bras en cas de douleurs

La team GENETICANCER vous accompagne....

