



Чек-лист по подготовке к госпитализации в больницу

Подумаем про главное: вернуться из больницы вы уже не сможете. Не в том смысле, что не сможете своим ходом и не вперед ногами, а вернуться, как возвращаетесь с полпути до остановки, если вдруг забыли дома телефон, или бумажник с кредитками. Если вы, лежа в палате, вспомните о чем-то крайне необходимом, вам необходимо будет кого-то просить принести. Что далеко не всегда удобно. Глядя на белый потолок, вам вообще стоит быть благодарным за каждого посетителя, тем более, если он еды принес. А не озадачивать их дополнительными хлопотами.

Без чего в больницу нельзя

Личные и медицинские документы

Первое, с чего вы начинаете сборы: паспорт, полис медицинского страхования и пенсионное свидетельство (СНИЛС). Желательно иметь при себе еще и направление на госпитализацию, если такое есть.

Простые, забывчивые, но важные предметы

Очки, или линзы (обязательно положить раствор для очистки), ручка, бумага (тетрадка, блокнот), записная книжка, блок одноразовых носовых платков, расческа, спиртовой раствор для дезинфекции рук (чтобы не лечь с одним диагнозом, а выписаться с несколькими другими) и т.д.

Одежда туда, там и обратно

Одежда, в которой вы придете. Естественно. Она вам пригодится при выписке. И та, которая вам необходима в больнице: халат, пижама, тапочки, нижнее белье, майки, тренировочный костюм и т.д.

На что жить

Очень часто забывают деньги. Да... не берите с собой крупных сумм, а те небольшие, что возьмете, не демонстрируйте "веером" всем окружающим. Захватите 1-2 карточки.

Посмотрите, чей банкомат стоит в фойе и сориентируйтесь.

Связь с внешним миром

Обязательно телефон. Желательно переставить симку из вашего люксового девайса в какой-нибудь простенький Philips с феерическими достоинствами батареи. Зарядное устройство!!! И, если надо, что-то для и-нета, Fb, VK и под. Тоже, простое, которое украсть у вас будет позорно и не по понятиям.

Без чего в больницу можно, но не нужно

Оплатите все счета

За свет, воду, отопление, кварттру, домашний интернет и кабельное телевидение, ближайšie взносы по потребительским кредитам... Вам будет спокойнее и легче потом. Тем более, если кроме вас счета некому оплачивать. И пополните как следует баланс на своем телефоне.

Всякая медицинская макулатура

Много места не занимает и не факт, что она не пригодится. Разные УЗИ и снимки по теме, результаты анализов, заключения специалистов и т.д. Все, что у вас есть на руках и что может иметь отношение, даже косвенное, к причине вашей госпитализации.

Лекарства и медикаменты

То, что вы принимаете, чем вы пользуетесь: таблетки, пилюли, мази, растворы и т.д. Кроме вашего больничного обстоятельства, у вас могут быть и иные всякие затруднения. Не забудьте все это взять. Но, уже в больнице проконсультируйтесь с врачом, совместимы ли они с текущим лечением.

Различные предметы гигиены

Про расческу и носовые платки вы уже вспомнили, но стоит также взять свое мыло, зубную пасту и щетку, кремы к которым вы привыкли, маникюрные ножнички и прочие полезные и нужные вещички. Напишите заранее список.

Чтобы пережить WC

Просто маленький совет... Одноразовые накладки для унитаза. Сами там поймете, зачем. Туалетную бумагу - с собой и хорошую. То, что ее не забыли положить, вас много раз порадует. Это будет опыт, кстати, сколько радости можно извлекать из пустяков.

Разные столовые приборы

Вам, конечно, их предоставят в больнице. Но, приятнее и удобнее иметь свои. Ложки, вилку с ножиком (небольшим, но остреньким), стакан, чайный комплект, пару тарелок, салфетки...

Тормозок, или неприкосновенный запас

Не факт, что распорядок больничного питания будет совпадать с привычными вам промежутками между завтраком, обедом и ужином. Так что, запаситесь сами заранее: печеньем, арахисовыми батончиками, сухариками с изюмом и подобным. Всем, что не требует холодильника, но что можно похрумкать с голодухи.

Предметы скуки и досуга

Книжки, которые будете читать, простенькая электронная бегалка-прыгалка-стрелялка, пачку журналов с кроссвордами (если вы взяли ручку, см. выше) и т.д. Больница не Игра престолов. В палате скучно реально.

Сладко и полезно

Больница не относится с списку самых воодушевляющих в жизни мест. Там бывает тошно и физически, и в образном смысле, и в горле может першить от лекарств. И этого всего помогает запасец сладких леденцов, карамелек, мятных конфеток. Будут минуты, когда их пакетик вас морально и физически выручит.

Только для дам, наверное

Надеемся, что вас в больнице станут навещать. Возможно, появятся посетители, перед которыми вам будет совершенно неуютно показываться "в больничном", но и избежать визита не получится. Поэтому! Косметичку! Иметь с собой!

Можно, но ненужно и лучше оставить дома

Алкоголь, сигареты, наркотики и средства их употребления

Если вы привыкли к бутылочке вискаря за ужином, размять гавану, или выровнять на столе дорожку, то у вас есть шанс почувствовать разницу. Мы не про нарушение правил а просто про глупость любой зависимости. К тому же, очень некомфортно предаваться порокам скрытно. А тут все это запрещено.

Золото и бриллиантовые руки

Кольца, колье, сережки с камнями, булавку для галстука с рубином, часы инкрустированные с дарственной надписью к тезоименитству, резные шахматы из

оникса - все оставьте дома. А то... Ищущий приключений, да обрящет их...

Стив Джобс и кореец

Мы выше упоминали, что стоит взять с собой что-нибудь для связи и досуга, но позволим себе дать вам одну очень маленькую рекомендацию: не берите в больницу Samsung Note 8, Iphone X, ультрапродвинутый планшет и вообще любые дорогие девайсы. Не стоит провоцировать честных людей.

На всякий случай

Урегулируйте все вопросы с людьми

Если вы работаете - постарайтесь сделать максимум, чтобы ваше отсутствие не привело к вашему увольнению, минимизируйте риски. Поставьте в известность о ситуации важных для вас людей, родственников. Предупредите соседей.

Урегулируйте все вопросы с животными

Если у вас дома есть четвероногие, пернатые, или прочим способом перемещающиеся, то вы наверняка договорились уже, кто будет приходить и кормить. Но! Подумайте, кто их возьмет на время к себе, если ситуация осложнится.

Последнее, которое может быть первым

Вы себе просто не представляете, как стабильно и методично в больницах умеют недосаливать пищу и недокладывать сахар. Без солонки и без коробочки с сахаром там будет не жизнь, а голодание по Споку.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?