



MÊME À EMPORTER À L'HÔPITAL

CÔTÉ ADMINISTRATIF...

- votre dossier médical
- votre attestation et/ou carte vitale + mutuelle
- une pièce d'identité
- un moyen de paiement
- un petit calepin + un stylo
- les numéros de téléphone des membres de votre famille et de vos proches amis
- un peu de monnaie
- du papier à lettres, des enveloppes et des timbres

POUR PRENDRE SOIN DE SOI

- des serviettes de toilette
- un gant de toilette
- des mouchoirs jetables, et des cotons (type disques démaquillants)
- des lingettes nettoyantes douces corps, visage...
- un déodorant
- votre brosse à dent et votre dentifrice
- un spray d'eau thermale
- un produit doux sans savon pour la douche
- votre crème corps ultra-hydratante
- votre crème de jour
- un stick à lèvres
- une crème mains et pieds
- un produit hydratant/renforçant pour les ongles
- un ou plusieurs vernis opaques
- un dissolvant doux sans acétone
- du maquillage pour le teint (crème teintée ou fond de teint, blush, ...)
- un peu de maquillage pour les yeux et de quoi redessiner vos sourcils



MÊME

À EMPORTER À L'HÔPITAL

POUR S'HABILLER

- un pyjama tout doux ou une jolie chemise de nuit
- des chemises d'homme
- un peignoir léger
- des leggings ou des pantalons larges pour le bas
- des t-shirts amples et fins
- des petits gilets faciles à enfiler
- de bonnes chaussettes
- des petits chaussons douilletts
- des baskets confortables
- des turbans légers et confortables ou un bonnet
- des bonnets de nuit sans coutures
- votre précieuse perruque
- des lunettes si besoin
- un petit sac spécial linge sale
- un tapis de bain et une taie d'oreiller
- des boules Quies
- un masque de voyage

POUR SE DÉTENDRE

- des bouteilles d'eau
- des gourmandises
- votre portable et son chargeur
- des magazines et des bouquins
- votre tablette u votre ordinateur
- de quoi écrire ou dessiner
- un jeu de société
- un lecteur mp3 et des écouteurs

AUTRE

-
-
-
-