FAQ RAK
WSPIERAMY CHORYCH

Torba do szpitala / na wlew

Spakuj raz, potem tylko uzupełniaj. Lewa kolumna – na dzień, prawa – gdy zostajesz na noc.

1 Dokumenty i leki

to samo na dzień i na pobyt

ZAWSZE

- [ ] Dowód osobisty, karta DiLO, skierowanie (jeśli masz papierowe)
- [ ] Ta karta + lista leków na stałe (nazwa, dawka, pora) i alergii
- [ ] Leki własne w oryginalnych opakowaniach – szpital zwykle prosi, żeby je mieć
- [ ] Aktualne wyniki krwi, ostatni wypis, schemat leczenia
- [ ] Numer telefonu do oddziału / poradni i do osoby kontaktowej – zapisany na papierze, nie tylko w telefonie
- [ ] Upoważnienie bliskiej osoby, jeśli ktoś ma odbierać informacje

GDY ZOSTAJESZ NA NOC – dodatkowo

- [ ] Zaświadczenie do e-ZLA: poproś przy wypisie, żeby zwolnienie objęło pobyt
- [ ] Lista pytań do lekarza prowadzącego na obchód
- [ ] Nr PESEL i adres osoby kontaktowej do karty szpitalnej
- [ ] Gotówka w drobnych (automat, kiosk, parking) – karta nie wszędzie działa
- [ ] Kartka „kto o czym wie": kto podlewa kwiaty, karmi kota, odbiera dzieci, przywozi rzeczy do szpitala i kiedy

2 Dla ciała

komfort to nie fanaberia – to mniej stresu i łatwiejszy wlew

NA WLEW (kilka godzin)

- [ ] Wygodne ubranie z luźnym rękawem lub rozpinane – wkłucie, port, pomiar ciśnienia
- [ ] Ciepłe skarpety, sweter lub koc – sale chemioterapii bywają zimne, a leki chłodzą
- [ ] Woda (duża butelka) i termos z herbatą – picie pomaga nerkom i żyłom
- [ ] Lekkie, bezzapachowe przekąski: krakersy, banan, suche ciastka; cukierki miętowe lub imbirowe na mdłości
- [ ] Chusteczki nawilżane, balsam do ust, krem do rąk – skóra i usta wysychają
- [ ] Słuchawki + pobrana muzyka/podcast, ładowarka lub powerbank; opaska na oczy
- [ ] Lekka lektura, krzyżówki, robótka – coś, co zajmie ręce i głowę
- [ ] Plastikowe sztućce i własny kubek, jeśli smak metaliczny Ci przeszkadza

NA POBYT – dodatkowo

- [ ] Piżama (rozpinana!) ×2, dres, bielizna na każdy dzień +1, klapki pod prysznic, kapcie
- [ ] Ręczniki ×2, własne mydło/żel bez zapachu, szczoteczka, pasta, szczotka do włosów, chusta lub czapka
- [ ] Własna poduszka lub jasiek, zatyczki do uszu, maska na oczy – sale są głośne i jasne
- [ ] Butelka z dzióbkiem / słomki – gdy trudno się podnieść
- [ ] Zapas leków własnych na cały pobyt + 2 dni
- [ ] Wilgotne chusteczki do ciała, suchy szampon, papier toaletowy – szpitalny bywa cienki
- [ ] Kabel 2–3 m do ładowarki (gniazdka są daleko od łóżka)
- [ ] Tablet/telefon z pobranymi filmami i książkami – Wi-Fi w szpitalu to loteria
- [ ] Notes i długopis: pytania na obchód, co powiedzieli lekarze, godziny leków

3 Czego NIE brać

mniej rzeczy = mniej do pilnowania

- [ ] Biżuterii, większej gotówki, laptopa – szpital nie odpowiada za rzeczy w sali
- [ ] Jedzenia, które się psuje bez lodówki, i domowych „wzmacniaczy" bez pytania lekarza
- [ ] Perfum i mocno pachnących kosmetyków – zapachy nasilają mdłości u Ciebie i sąsiadów
- [ ] Rzeczy „na wszelki wypadek" – torba ma dać się podnieść jedną ręką

4 Moje własne pozycje

to, co tylko Ty wiesz, że Ci pomaga

5 Minutę przed wyjściem z domu

- [ ] Leki poranne wzięte (lub NIE wzięte – jeśli tak zalecono); czy mam być na czczo?
- [ ] Telefon naładowany, numer do oddziału w torbie
- [ ] Wypita szklanka wody – nawodnione żyły łatwiej się wkłuwa
- [ ] Ktoś wie, gdzie jestem i o której kończę; klucze zostawione, jeśli trzeba

Dwa triki osób, które mają to za sobą

Trzymaj spakowaną „torbę dyżurną" przy drzwiach przez cały okres leczenia – gdy w nocy przyjdzie gorączka i trzeba jechać na SOR, nie będziesz niczego szukać. I powiedz osobie, która Cię odwozi, gdzie ta torba stoi. Przed każdym wlewem uzupełnij tylko trzy rzeczy: wodę, przekąski, naładowany powerbank.