

La checklist per l'ospedale

Cosa mettere in borsa per il ricovero — dalla mia esperienza

Preparare la borsa qualche giorno prima toglie ansia e ti fa arrivare al ricovero più sereno. Questa è la lista che avrei voluto avere io: pochi oggetti, ma quelli giusti.

Documenti e salute

- ☐ **Documento d'identità e tessera sanitaria**
- ☐ **Referti ed esami precedenti**
Tutto il fascicolo: PSA, risonanza, biopsia, esami pre-operatori.
- ☐ **Lista dei farmaci che prendi**
Con dosaggi e orari: chiedi al tuo medico di base se serve.

Abbigliamento (il consiglio d'oro)

- ☐ **Pigiama con i pantaloncini corti**
Fidati: con il catetere ti semplifica la vita enormemente. Il tubo passa comodo e ti muovi meglio.
- ☐ **Mutande comode**
Un paio di taglie abbondanti: sarai un po' gonfio i primi giorni.
- ☐ **Assorbenti maschili (qualche taglia)**
Ti serviranno dopo la rimozione del catetere: averli già è un pensiero in meno.
- ☐ **Ciabatte antiscivolo**
Per i primi passi in corsia: alzarsi presto aiuta la ripresa.
- ☐ **Vestiti comodi per l'uscita**
Pantaloni morbidi in vita, niente cinture strette.

Comfort e igiene

- ☐ **Necessario per l'igiene**
Spazzolino, dentifricio, salviette delicate, deodorante.
- ☐ **Caricabatterie lungo**
Le prese sono sempre lontane dal letto. Il cavo da 2 metri è una benedizione.
- ☐ **Qualcosa da leggere o ascoltare**
Libro, cuffie, podcast: la testa occupata è una testa più serena.
- ☐ **Bottiglia d'acqua con beccuccio**
Bere tanta acqua naturale aiuta il recupero: tienila a portata di mano.

Per chi ti vuole bene



Un numero di riferimento

La persona che l'ospedale può chiamare, e che aggiorna tutti gli altri per te.

Questa scheda raccoglie esperienza personale e informazioni divulgative: non è un consulto medico e non sostituisce il rapporto con il tuo medico. Segui sempre le indicazioni specifiche del tuo reparto.