

# À l'hôpital : liste d'articles pour assurer plus de confort

Consultez ces suggestions de choses et d'articles à ne pas oublier pour assurer plus de confort lors de vos séances de chimiothérapie.

## Matériel pour l'usage des **casques réfrigérants manuels** :

- Glacière de 56,8 litres (offerte également en location par le fabricant)
- Protège-dessous minces pour le front, découpés pour suivre la ligne de cheveux
- Protège-dessous ou tout autre matériel pour protéger les oreilles contre le froid
- Bandage en moleskine (élastique) pour le front (offert par Penguin Cold Caps)
- Serviettes pour essuyer la condensation sur les casques
- Piles AAA de rechange pour le thermomètre fourni
- Peigne à larges dents pour séparer les cheveux
- Mince filet à cheveux (comme ceux utilisés par les employés de l'industrie alimentaire) pour éviter de se prendre les cheveux dans les velcros du casque et élastique pour attacher les cheveux de façon lousse à l'arrière de la tête (surtout si vous avez les cheveux longs)

## Articles **personnels** :

- Des serviettes épaisses pour protéger les genoux de l'accompagnateur et pour poser la glace sèche au sol lors des manipulations
- Coussin/tapis de jardinage/protège-genoux pour assurer plus de confort
- Porte-bloc (clip board) pour la feuille de minutage
- Stylo et feuille (ou bloc-notes pour le minutage)
- Grille de minutage (voir cet [exemple](#))
- Ciseaux
- Bas de laine pour garder vos pieds au chaud
- Bouteille d'eau (isotherme) et boîte à lunch bien pleine (si le jeûne n'est pas considéré)
- Chargeur de téléphone portable (prévoir un fil assez long, jusqu'à deux mètres)
- Deux grands sacs de congélation supplémentaires (voir la balance dans la liste sur le [matériel de base](#))
- Des vêtements confortables (veste chaude, pantalons qui se descendent facilement à l'aide d'une main). L'usage de plusieurs couches est une bonne astuce.

## Articles **facultatifs** :

- Bas de compression pour assurer plus de confort et de chaleur
- Miroir portatif (utiliser le téléphone en mode photo comme alternative)
- Minuteur (utiliser celui de notre téléphone est aussi une alternative)
- Cache-cou mince pour garder le cou au chaud, mais aussi pour y glisser les longs cheveux en dessous pour éviter qu'ils ne s'entremêlent
- Sac magique que l'on peut réchauffer au micro-ondes, notamment pour réchauffer la nuque et les épaules
- Couverture chaude ou chauffante électrique (la version « poncho » est encore plus pratique)
- Petit banc pliant (au besoin) pour l'accompagnateur qui manipule la glace sèche