



CONSEILS POUR VOUS AIDER A PREPARER VOTRE SEJOUR

Service
rééducation

Version 01 (en français)– Le 3 avril 2018

SOINS PERSONNELS

Apportez votre propre linge de toilette et votre nécessaire de toilettes (savons, shampoings, dentifrice et brosse à dents,...) Vous pouvez apporter un sèche-cheveux si vous le souhaitez.
Un petit tube de lessive à la main en cas de besoin
Le linge de lit est fourni, vous pouvez apporter votre oreiller si vous le souhaitez.

VETEMENTS

Le séjour comportera au moins une activité physique, il faut donc privilégier des vêtements confortables et amples de type :

- ✓ T shirts, pulls amples faciles à enlever, à boutonner sur le devant ou à relever (sous-vêtement y compris)
- ✓ Pantalons/joggings/tenue de sport confortable à taille élastique, évitez le Lycra serré qui sera difficile à mettre et à retirer
- ✓ Privilégiez les chaussures à scratch ou à enfiler facilement
- ✓ Une tenue de ville si vous avez l'occasion de sortir
- ✓ Vêtement de pluie et chaussures imperméables

Le linge est entretenu par vos soins ou votre famille.

DE FAÇON GENERALE

Pour la balnéothérapie (activité de rééducation en piscine), prenez un maillot de bain (type slip de bain pour hommes, pas de short, maillot une pièce pour femmes) et un bonnet de bain. Un peignoir de bain et une serviette sont fournis à la piscine.
Les claquettes ne sont pas autorisées pour des raisons d'hygiène.

Pour la chambre : Un placard fermant à clé est à votre disposition, évitez d'apporter des objets de valeur.
Prenez un sac bandoulière/banane ou sac à dos petit et léger surtout si vous marchez avec des béquilles ou des cannes anglaises.
Pensez aux bouchons d'oreille si vous êtes sensible aux bruits.
Les fleurs et les plantes sont interdites pour des raisons d'hygiène.

Pour votre prise en charge du séjour : vérifiez auprès de votre mutuelle le montant de remboursement auquel vous avez droit pour une chambre particulière ainsi que le nombre de jours pour une année.



HELP YOU TO PREPARE YOUR PACKING LIST

PERSONAL CARE

Take your own large soft towel and face cloths and toilet kit (soap, shampoo, toothbrush and toothpaste...), you can take your own hair dryers.

Take a small tube of gel detergent for handwashing small items

Bed linen is usually provided; you may wish to consider taking with you your shaped pillow.

WHAT TO WEAR

Most stays will involve some form of active physiotherapy work so the key is to take loose, comfortable clothing to allow maximum movement.

- ✓ The best tops and nightwear are those that button or open at the front (especially after upper limb surgery), including underwear.
- ✓ Post-surgery dressings can be bulky so consider taking a size bigger than normal
- ✓ T-shirts or pullovers should be roomy enough to allow for limited overhead arm movement
- ✓ Elastic or tie waist pants/jogging or tracksuit bottoms are best, zip fasteners are difficult with one hand
- ✓ Avoid tight Lycra as it's hard to get on and off easily
- ✓ Avoid lace up shoes, impossible to do them up with one hand. Choose Velcro fastenings or slip on shoes
- ✓ Clothes for going out, raincoat and waterproof shoes

The laundry is maintained by yourself or your family

MISCELLANEOUS

For water therapy and swimming pools : Take a swimsuit in case, one pieces are best for women, speedo-type trunks for men (baggy shorts are generally not allowed) and a swim cap. Swimming pool shoes not allowed for reasons of hygiene.

Towels for the pool area usually provided.

For the bedroom: Don't take valuable jewellery or watches.

Take a one-shoulder bag, bumbag or lightweight backpack to keep hands free, especially if you will be on crutches.

Take ear plugs if you are sensitive to noise.

Plants or flowers not allowed for reasons of hygiene.

For your stay: Check with your top-up (mutuelle) insurance policy that they will cover you for a private room, up to what amount per night and for how many nights. Most policies put a limit on the number of days per year.



CONSEILS POUR VOUS AIDER A PREPARER VOTRE SEJOUR

Service
rééducation

Version 01 (en espagnol)– Le 3 avril 2018

CONSEJOS PARA AYUDARLE A PREPARAR SU ESTANCIA

CUIDADOS PERSONALES

Traiga su toalla y lo necesario para la ducha (jabón, champú, pasta de dientes, cepillo de dientes...)

Si lo necesita, puede traer un secador.

Si lo desea, traiga detergente para lavar a mano.

Le proporcionamos sábanas y almohada pero si lo desea puede traer su propia almohada.

ROPA

Durante su estancia va a realizar actividad física, por ello, debe traer sobretodo ropa cómoda y amplia.

- ✓ Camisetas y sudaderas fáciles de quitar, con botones delante (incluida la ropa interior)
- ✓ Pantalones, mallas, chándal cómodo y elástico (evitar lycra difícil de poner y quitar)
- ✓ Zapatillas con velcro fáciles de poner y quitar
- ✓ Ropa para salir, si lo desea
- ✓ Ropa y zapatillas impermeables

Es usted, o su familia, quien se ocupa de lavar su ropa.

EN GENERAL

Para la balneoterapia (reeducación en piscina): Traiga un bañador (slip/ bóxer para los hombres, NO tipo bermudas y bañador una pieza para las mujeres, No tipo bikini) y un gorro de baño.

Les proporcionamos una capa y una toalla pequeña en la piscina.

Las chanclas no están autorizadas por razones de higiene.

Para la habitación: Un armario con llave está a su disposición, evite traer objetos de valor. Traiga una bandolera/ riñonera o una mochila pequeña y ligera sobre todo si va a utilizar bastones o muletas.

Puede traer tapones para los oídos si usted es sensible a los ruidos.

Está prohibido traer plantas o flores por razones de higiene.

Para su hospitalización: Consulte a su mutua las condiciones de reembolso a las cuales tiene usted derecho por la habitación individual y el número máximo de días al año.