سكار ستوريز · رفقة في الطريق

ماذا تضع في حقيبة المستشفى؟

أقل مما تظن — ستعيش في ثوب المستشفى، والغرفة دافئة، والمستشفى يوفر المعدات المهمة. إليك القائمة العملية، وما تتركه في البيت.

الاستعداد والانتظار

> محتوى تثقيفي.

تجهيز حقيبة الدخول القلبي يتعلق بالراحة والهدوء أكثر من المعدات. المستشفى يوفر المعدات المهمة — مهمتك حقيبة صغيرة تجعل الأيام أسهل: شاحن، وسادتك الخاصة إن كانت تساعدك، والشيء الوحيد الذي تقرؤه دائماً. معظم الناس يحزمون أكثر من اللازم، ثم يعيشون من النصف السفلي من الحقيبة.

الأساسيات

- الأوراق: الهوية، بطاقة التأمين أو الملف الصحي، وقائمة مكتوبة بأدويتك — الأسماء والجرعات، بخطك أو من الصيدلية. (لا تحضر الأدوية نفسها إلا إذا طلب منك الفريق ذلك.)
- الهاتف والشاحن وسلك طويل — المقبس عادة بعيد عن السرير.
- النظارة والسماعة الطبية، مع علبتيهما. ستحتاجهما أكثر مما تظن.
- أدوات العناية الشخصية بحجم صغير: فرشاة أسنان، معجون، مشط، مزيل عرق — بلا روائح قوية؛ فالجناح مكان مشترك.
- مرطب شفاه ومرطب بشرة. هواء المستشفى جاف.
- ملابس فضفاضة للعودة إلى البيت — الملابس التي جئت بها غالباً ليست ما تريد المغادرة به.
- حذاء مريح بدون رباط. ستمشي في الممر به.
- شيء يشغل يديك وعقلك: كتاب، سماعات، لغز. الانتظار حقيقي حتى داخل المستشفى.

بما أننا في عالمنا هذا، أضف أيضاً

- سجادة صلاة صغيرة ومصحف، إن كان ذلك من عادتك — كثير من الأجنحة تعتاد ذلك، ويهدّئ الكثيرين منا.
- سدادات أذن وقناع عين. الأجنحة أكثر ضجيجًا وأكثر إضاءة من أي فندق، في كل ساعة.

• قائمة بأرقام من تتصل — وشخص في البيت لديه نسخة منها.

اتركه في البيت

• المجوهرات والساعات والأشياء الثمينة. خاتم الزواج: اسأل فريقك — كثيرون يُنصحون بتركه في البيت أيضاً.

• مبالغ نقدية كبيرة.

• أجهزة الكمبيوتر والأوراق التي تكره فقدانها. الحقيبة تذهب حيث تذهب، لكن لماذا تحمل المخاطرة؟

لمن يرافقك

يحتاج هو أو هي إلى حقيبة صغيرة خاصة به: ماء، وجبة خفيفة، شاحنه، وصبر أكثر مما يجب أن يحزمه أي إنسان. أخبرهم بقواعد الزيارة التي أعطاك إياها الفريق، وأعطهم الإذن بالعودة إلى البيت للراحة — الانتظار الطويل في الممر أصعب عليهم بطريقته الخاصة.

الليلة السابقة

• راجع القائمة مرة واحدة، ثم توقف. قلق التجهيز حقيقي، لكن القائمة قصيرة.

• اشحن الهاتف، واغتسل، ونم بقدر ما تستطيع.

• التزم بتعليمات الفريق عن الطعام والشراب بدقة — وإذا أكلت بالخطأ وكان الصيام مطلوباً، أخبرهم صباحاً. إخفاء ذلك هو الخطأ الحقيقي الوحيد.

> **خذها إلى فريقك الطبي**
>
> اسأل قبل الدخول: ماذا يوفر المستشفى (ثوب، أدوات عناية، وجبات)؟ وما الذي أحضره أنا مما لا يوفرونه؟ هل أحضر أدويتي أم أستمر عليها كما وُصفت هناك؟ وهل يمكنني الاحتفاظ بهاتفي في الجناح؟

> **اطلب المساعدة إذا**
>
> صباح يوم الدخول — شعرت بألم جديد في الصدر، أو حمى، أو أي شيء يختلف عن أعراضك المعتادة. اتصل بفريقك قبل أن تغادر البيت، ومرة أخرى حين تصل. وكذلك إذا قيل لك إن الصيام مطلوب وأكلت: أخبرهم، لا تخفِه. يمكنهم تعديل الخطة؛ لا يمكنهم تعديل سر.

> حزمت لي زوجتي كتابين وشاحناً ووسادتي الخاصة. الوسادة كانت أفضل القرارات الثلاثة. لا أحد يخبرك أن جزءاً كبيراً من يومك في المستشفى هو... انتظار الشيء التالي.

كلمة أخيرة

الحقيبة هي الجزء السهل — وحزمها جيداً لطف صغير بنسختك المستقبلية. ومهما حدث، القرارات الطبية تبقى مع فريقك؛ مهمتك أن تصل مرتاحاً، وتأخذ معك الشيء الوحيد الذي يهدئك.

أسئلة آخذها إلى فريقي

- ☐ ماذا يوفر المستشفى، وما الذي ينبغي أن أحضره؟
- ☐ هل أحضر أدويتي، ومن سيتولى إعطاءها أثناء إقامتي؟
- ☐ هل يمكنني الاحتفاظ بهاتفي واستخدام وسائل السمع أو الحركة المعتادة في الجناح؟

للنقاش والرجوع الشخصي. الأولوية لتعليمات فريقك المعالج المناسبة لحالتك. في الطوارئ اتصل بالطوارئ المحلية ولا تنتظر رد المجتمع.