

Valise pour cure thermique et rééducation



Avant la cure thermique ou la réadaptation :

- ☐ Faire le point sur la prise en charge avec la caisse d'assurance maladie et la mutuelle
- ☐ Informer votre employeur
- ☐ Rassembler vos documents médicaux (résultats d'examens, analyses, comptes-rendus)
- ☐ Vérifier la validité de vos papiers (carte d'identité, passeport, carte vitale)
- ☐ Organiser votre transport et votre hébergement
- ☐ Prévoir un relai pour veiller sur vos animaux de compagnie
- ☐ Trouver une personne de confiance pour s'occuper de la maison, des plantes, du courrier

Documents médicaux et traitements :

- ☐ Comptes-rendus d'opération, résultats d'examens et d'analyses, prescriptions
- ☐ Carnet de vaccins, de pacemaker, de défibrillateur cardiaque
- ☐ Lunettes, aides auditives, aides à la marche
- ☐ Matériel médical (appareil de test sanguin ou de glycémie)
- ☐ Médicaments (dans leur emballage d'origine) : _____

Papiers personnels :

- ☐ Carte d'identité valide
- ☐ Passeport valide si nécessaire
- ☐ Carte vitale
- ☐ Carte de mutuelle / tiers payant
- ☐ Permis de conduire si nécessaire
- Carte bancaire et un peu d'argent en liquide

Appareils du quotidien :

- ☐ Smartphone, téléphone portable
- ☐ Réveil
- ☐ Écouteurs
- ☐ Liseuse
- ☐ Chargeurs

Vêtements :

Vêtements de tous les jours

- ☐ T-Shirts
- ☐ Pulls / sweats
- ☐ Éventuellement une chemise ou un chemisier
- ☐ Jean
- ☐ Pantalons et shorts
- ☐ Joggings, leggings
- ☐ Gilet en maille ou en polaire à mettre par-dessus
- ☐ Veste d'extérieur
- ☐ Pyjamas
- ☐ Sous-vêtements et chaussettes
- ☐ Peignoir si conseillé

Vêtements de sport

- ☐ T-shirts techniques ou en coton
- ☐ Jogging, leggings, ou short de sport
- ☐ Brassières de sport
- ☐ Veste fonctionnelle
- ☐ Maillot de bain, slip de bain
- ☐ Sac de sport

Trousse de toilette :

- ☐ Brosse à dents et dentifrice
- ☐ Savon et shampoing
- ☐ Déodorant
- ☐ Rasoir si souhaité
- ☐ Peigne / brosse à cheveux / élastiques
- ☐ Sèche-cheveux
- ☐ Protections hygiéniques
- ☐ Maquillage si souhaité

Chaussures :

- ☐ Chaussons
- ☐ Tongs
- ☐ Chaussures de sport
- ☐ Chaussures de tous les jours
- ☐ Chaussures de marche si conseillé

Autres :

- ☐ Gourde à eau
- ☐ Serviette de piscine
- ☐ Sac étanche pour maillot et vêtements mouillés
- ☐ Parapluie
- ☐ Petit sac pour excursion
- ☐ Bâtons de marche si conseillé
- ☐ Boules Quies ou masque de nuit si besoin
- ☐ Carnet et stylo
- ☐ En été : protection solaire, lunettes de soleil, couvre-chef, anti-moustiques
- ☐ En hiver : chaussures d'hiver, manteau d'hiver, bonnet, écharpe, gants

Vous trouverez plus d'informations pour une préparation optimale et sans stress dans notre article « Checklist : préparer sa cure thermique ou réadaptation ».