



Lista de Chequeo

- Colegio: Reunión con el tutor y explicación a la clase
- Resto de familia y amigos: Video o explicación.
- Psicólogo: Visita previa
- Ropa adaptada: Pantalones largos, cortos, pijama, uniforme del cole y calzoncillos o bragas según aplique.
- Alzas: rebajadas asumiendo éxito del proceso
- Silla de ruedas (chequear ancho de asiento con fijador) y muletas
- Días de Hospital:
 - Aceite anti escaras y talonera mullida
 - No dejar que les pongan empapador
 - Llevar un cubre colchón de casa de algodón.
 - Laxante en preventivo. Movicol.
 - Llave para mover el fijador. Asegurarse que está y cómo se usa
 - Desde hospital anotar giros del fijador en una nota en el móvil. Es fácil dudar de si se ha dado vuelta o no.
- Buscar fisioterapeuta especializada en alargamientos y fijadores
- Salir del hospital en coche: banquito-escalón de IKEA, con un cojín en el banquito.
- Botiquín para casa:
 - Ibuprofeno, paracetamol, metalgial si hay mucho dolor. El Ibuprofeno será los primeros días para bajar inflamación. Pero todo lo recetará el médico.
 - Apósitos de silicona o de despegado fácil.
 - Niltac o similar que es spray para retirar adhesivos.
 - Clorhexidina jabonosa
 - Gasas
 - Esparadrapo: Mejor de papel.
 - Cremas nutritivas, aloe vera, crema de pañal etc
 - Guantes de nitrilo: Estos valen los del supermercado.
 - Bolsa de gel de las que se ponen en el congelador
 - Si se ha hecho ampolla en el tobillo de estar tumbado en el hospital: taloneras de farmacia, aceite de escaras y compeed.
 - Palangana de metal
- Ducha: una silla y un banco para apoyar la pierna. Mejor poner una toalla doblada.
- Pis: Cuña de farmacia o botella para niños
- Caca: banquito de Ikea para apoyar pierna con cojín