

Hospital Go Bag

Audience: This is for anyone preparing to make trips to the emergency department, including chronically ill folks, expectant parents, recently disabled folks, advocates, caregivers, companions, etc.

Creator's Note: The issue I'm aiming to address is spending uncomfortable hours or days in a public waiting area, hallway, shared room, or even private room at the hospital. I am a full-time caregiver for my parents, both of whom have various health conditions and support needs. I also have health conditions and support needs, myself. It's a lot to manage, so I keep a backpack near my front door with these items.

This list might seem excessive to you, and that's okay. Make the Go Bag that works for you. If a large Go Bag with everything in it is just too much, pack a small tote with essentials or skip the bag entirely and just keep your packing list handy on your phone, if you have someone who could get your things and bring them to you.

A busy emergency department can be a very dysregulating experience. Even small discomforts can make a long wait a lot harder, so I like to bring everything we might need to be more comfortable during a stressful time. Some of these items might become readily available once a patient is admitted to the hospital, but nothing is guaranteed.

5 Things to Do On Your Way Out the Door, IF You Have Time

1. Fill a large reusable water bottle.
2. Change into clean, comfy clothes with pockets. Wear light layers and slip-on shoes.
3. Use the restroom.
4. Eat something or take something to eat on the way.
5. Add to the bag: whatever you're currently reading or working on, and comfort items that don't live in the Go Bag.

Clothing

- ☐ Light zip-up jacket or hoodie (pockets are helpful)
- ☐ Slip-on shoes (so you don't have to lace up your shoes to go to the bathroom)
- ☐ For the patient: Clean clothes to go home in, extra underwear
- ☐ For the companion: Clothes to sleep in, clothes to wear the next day, extra underwear

Personal Care

- ☐ Mask & sanitizer (These are available at the hospital, but if you have limited mobility, it might be easier to bring your own.)
- ☐ Wet wipes
- ☐ Chapstick
- ☐ Lotion
- ☐ Travel-sized mouthwash
- ☐ Deodorant
- ☐ Comb
- ☐ Period supplies

Consumables

- ☐ Bottled water
- ☐ High-protein snacks
- ☐ Sour gummy candy for anxiety relief
- ☐ Liquid IV/Gatorade packets for electrolytes
- ☐ Meds

Comfort & Access

- ☐ Headphones
- ☐ Earplugs/Eyemask for sleeping in the hallway
- ☐ Neck pillow
- ☐ Small blanket
- ☐ Back scratcher
- ☐ Fidget toy
- ☐ Muscle/joint support items

- ☐ Small portable massager for pain relief
- ☐ Reading glasses/Magnifier

Technology & Paperwork

- ☐ Pen & paper
- ☐ Medical Power of Attorney document, if applicable
- ☐ Emergency contact info
- ☐ Phone charger with a long cord
- ☐ Portable battery w/ micro USB
- ☐ 2-port wall charger (1 for the phone, 1 for the portable battery)

Ways You Might Use Up Your Phone Battery Faster Than Usual

- Distract/entertain patient and companion
- Communicate with medical providers offices and loved ones
- Make notes or voice-recordings* when providers discuss patient care plans
- Reference a list of medications, medical history, etc.
- Reference relevant photos to show providers, if necessary (ex: monitoring a wound's healing)

*Check your local laws about recording permissions

Care Cards for Medical Advocacy

At the hospital, especially a teaching hospital, it is common to have to tell your story to multiple providers, sometimes one right after another. This includes current symptoms, medications, and medical history. If the patient or their companion are concerned about recalling important information, or if no companion is available, care cards can help fill the gaps.

I wrote the following medical information on index cards, then covered them in clear contact paper or clear packing tape, and used a hole punch to attach them to a lanyard. This can be a helpful memory prompt for patients, and a balm to caregivers' anxiety when we are unable to be present in person, or are too exhausted to think clearly. Be aware, though, that sometimes providers will still want answers directly from the patient if at all possible, for multiple reasons.

Care Card

- Name
- Date of Birth
- Allergies
- Diagnoses
- Current Medications w/ Dosages & Frequency
- Recent Hospitalizations & Procedures (Reasons & Dates)
- Emergency Contact Name, Number & Relationship
- [Access Needs](#)
- Personal Info (Hobbies, Favorites)

Creator's Note: One of my parents has multiple visible disabilities, and medical providers sometimes make harmful assumptions about his quality of life. This impacts the care he receives. I include personal information like hobbies and favorites on the care cards to facilitate conversation between him and his medical providers, but also to encourage them to see him as a

whole person and not just a patient. I wish this was not necessary, but experience has taught me that it is.

Bolsa de Emergencia para el Hospital

Público: Esto es para cualquier persona que se prepare para hacer viajes al departamento de emergencias, incluidos aquellos con enfermedades crónicas, padres expectantes, personas recientemente discapacitadas, defensores, cuidadores, acompañantes, etc.

Nota del Creador: El problema que busco abordar es pasar horas o días incómodos en una sala de espera pública, pasillo, habitación compartida o incluso en una habitación privada en el hospital. Soy cuidador a tiempo completo de mis padres, ambos con diversas condiciones de salud y necesidades de apoyo. También tengo mis propias condiciones de salud y necesidades de apoyo. Es mucho para manejar, así que mantengo una mochila cerca de la puerta de entrada con estos artículos.

Esta lista puede parecer excesiva para ti, y está bien. Crea la Bolsa de Emergencia que funcione para ti. Si una bolsa grande con todo es demasiado, empaca una tote pequeña con lo esencial o simplemente omite la bolsa y mantén tu lista de empaque a mano en tu teléfono, si tienes a alguien que pueda recoger tus cosas y traértelas.

Un departamento de emergencias ocupado puede ser una experiencia muy desestabilizadora. Incluso pequeños inconvenientes pueden hacer que una larga espera sea mucho más difícil, así que me gusta llevar todo lo que podamos necesitar para estar más cómodos durante un momento estresante. Algunos de estos artículos pueden estar disponibles una vez que un paciente es admitido en el hospital, pero nada es seguro.

5 Cosas para Hacer al Salir de Casa, Si Tienes Tiempo

1. Llena una botella de agua reutilizable grande.
2. Cambia a ropa limpia y cómoda con bolsillos. Usa capas ligeras y zapatos fáciles de poner.
3. Usa el baño.
4. Come algo o lleva algo para comer en el camino.

5. Agrega a la bolsa: lo que estés leyendo o trabajando actualmente, y artículos de confort que no estén en la Bolsa de Emergencia.

Ropa

- Chaqueta ligera con cremallera o sudadera (los bolsillos son útiles)
- Zapatos fáciles de poner (para no tener que atarte los zapatos para ir al baño durante el noche)
- Para el paciente: Ropa limpia para ir a casa, ropa interior extra
- Para el acompañante: Ropa para dormir, ropa para usar al día siguiente, ropa interior extra

Cuidado Personal

- Mascarilla y desinfectante (Estos están disponibles en el hospital, pero si tienes movilidad limitada, puede ser más fácil llevar los tuyos.)
- Toallitas húmedas
- Bálsamo labial
- Loción
- Enjuague bucal de tamaño viaje
- Desodorante
- Peine
- Suministros para el período

Consumibles

- Agua embotellada
- Snacks ricos en proteínas
- Dulces ácidos gomosos para la ansiedad
- Paquetes de líquido IV/Gatorade para electrolitos
- Medicamentos

Confort y Acceso

- Auriculares
- Almohada para el cuello

- Manta pequeña
- Rascador de espalda
- Juguete anti-estrés
- Artículos de soporte muscular/articular
- Masajeador portátil pequeño
- Gafas de lectura/lupa

Tecnología y Documentación

- Bolígrafo y papel
- Documento de Poder Notarial Médico, si aplica
- Información de contacto de emergencia
- Cargador de teléfono con un cable largo
- Batería portátil con micro USB
- Cargador de pared de 2 puertos (1 para el teléfono, 1 para la batería portátil)

Diferentes Maneras de Usar Tu Teléfono

- Distracción/entretenimiento para el paciente y el acompañante
- Comunicarte con oficinas de proveedores médicos y seres queridos
- Hacer notas o grabaciones de voz* cuando los proveedores discutan planes de atención del paciente
- Referenciar una lista de medicamentos, historial médico, etc.
- Referenciar fotos relevantes para mostrar a los proveedores, si es necesario (ej: monitorear la cicatrización de una herida)

*Conoce las leyes locales sobre permisos de grabación.

Tarjetas de Cuidado para la Defensa Médica

En el hospital, especialmente en un hospital de enseñanza, es común tener que contar tu historia a múltiples proveedores, a veces uno justo después del otro. Esto incluye síntomas actuales, medicamentos e historial médico. Si el paciente o su acompañante están preocupados por recordar

información importante, o si no hay acompañante disponible, las tarjetas de cuidado pueden ayudar a llenar los vacíos.

Escribí la siguiente información médica en tarjetas de índice, luego las cubrí con papel contact transparente o cinta adhesiva transparente, y usé un perforador para adjuntarlas a un cordón. Esto puede ser un útil recordatorio para los pacientes y un alivio para la ansiedad de los cuidadores cuando no podemos estar presentes en persona o estamos demasiado cansados para pensar con claridad. Sin embargo, ten en cuenta que a veces los proveedores aún querrán respuestas directamente del paciente si es posible, por múltiples razones.

Tarjeta de Cuidado

- Nombre
- Fecha de Nacimiento
- Alergias
- Diagnósticos
- Medicamentos Actuales con Dosis y Frecuencia
- Hospitalizaciones y Procedimientos Recientes (Razones y Fechas)
- Nombre, Número y Relación del Contacto de Emergencia
- Necesidades de Acceso
- Información Personal (Pasatiempos, Favoritos)

Nota del Creador: Uno de mis padres tiene múltiples discapacidades visibles, y los proveedores médicos a veces hacen suposiciones dañinas sobre su calidad de vida. Esto impacta la atención que recibe. Incluyo información personal como pasatiempos y favoritos en las tarjetas de cuidado para facilitar la conversación entre él y sus proveedores médicos, pero también para animarlos a verlo como una persona completa y no solo como un paciente. Ojalá esto no fuera necesario, pero la experiencia me ha enseñado que lo es.

医院出门包

对象：适用于任何准备前往急诊科的人，包括慢性病患者、准父母、近期残疾人士、倡导者、护理人员、陪伴者等。

创作者说明：我希望解决的问题是，在医院的公共等候区、走廊、共享房间，甚至私人病房里度过不舒服的几个小时或几天。我是我父母的全职护理人员，他们都有不同的健康状况和支持需求。我自己也有健康状况和支持需求。这一切都很难管理，所以我在前门附近放了一个背包，里面装着这些物品。

这个清单对你来说可能显得过多，这没关系。请根据你的需要制作合适的出门包。如果一个装满所有东西的大包太过笨重，可以准备一个装有必需品的小手提包，或者干脆不带包，只需将打包清单保存在手机上，如果你有可以帮你拿东西的人。

繁忙的急诊科可能会让人感到非常不安。即使是小的不适也会让漫长的等待变得更加艰难，所以我喜欢带上我们可能需要的所有东西，以便在压力大的时候更舒适。虽然一些物品在患者入院后可能会变得容易获得，但没有什么是可以保证的。

出门前的五件事，若有时间的话

1. 装满一个大可重复使用的水瓶。
2. 换上干净舒适的衣服，最好有口袋。穿轻便的层叠服装和易穿脱的鞋子。
3. 上厕所。
4. 吃点东西或者带上路上的食物。
5. 将你当前在读的书或正在处理的事情，以及不在出门包中的舒适物品放进包里。

衣物

- 轻便的拉链夹克或连帽衫（有口袋会很有用）
- 易穿脱的鞋子（这样去洗手间时就不用系鞋带）
- 对于患者：干净的回家衣物，备用内裤

- 对于陪伴者:睡衣,第二天要穿的衣服,备用内裤

个人护理

- 口罩和消毒液(这些在医院也有,但如果你的活动能力有限,带上自己的可能更方便)
- 湿纸巾
- 唇膏
- 润肤霜
- 旅行装漱口水
- 除臭剂
- 梳子
- 生理期用品

消耗品

- 瓶装水
- 高蛋白零食
- 缓解焦虑的酸味软糖
- 液体IV/**Gatorade**电解质包
- 药物

舒适与便利

- 耳机
- 颈枕
- 小毯子
- 背部抓挠器
- 指尖玩具
- 肌肉/关节支撑物品
- 小型便携按摩器
- 近视眼镜/放大镜

科技与文件

- 笔和纸
- 医疗授权书(如适用)

- 紧急联系方式
- 带长线的手机充电器
- 带微型**USB**的便携电池
- **2口**墙壁充电器(1个用于手机, 1个用于便携电池)

使用手机的不同方式

- 分散患者和陪伴者的注意力/娱乐
- 与医疗提供者办公室和亲人沟通
- 在提供者讨论患者护理计划时记笔记或录音*
- 查阅药物、病史等清单
- 如有必要, 查阅相关照片向提供者展示(例如: 监测伤口愈合)

*请了解当地关于录音许可的法律。

医疗倡导的关怀卡片

在医院,尤其是教学医院,通常需要向多个医护人员讲述你的病情,有时是一个接一个地讲。这包括当前的症状、用药情况和病史。如果患者或其陪伴者担心记忆重要信息,或者没有陪伴者,关怀卡片可以帮助填补这些空白。

我将以下医疗信息写在索引卡上,然后用透明的接触纸或透明的打包胶带覆盖,再用打孔器将其挂在挂绳上。这可以为患者提供有用的记忆提示,也能减轻护理人员的焦虑,尤其是在我们无法亲自到场或过于疲惫而无法清晰思考时。然而,请注意,出于多种原因,医护人员有时仍然希望直接从患者那里获取答案。

关怀卡内容

- 姓名
- 出生日期
- 过敏反应
- 诊断
- 当前用药(剂量及频率)
- 最近的住院及手术(原因及日期)
- 紧急联系人姓名、电话及关系
- 需要的帮助
- 个人信息(爱好、喜好)

创作者说明:我的一位父母有多种明显的残疾,医疗提供者有时会对他的生活质量做出有害的假设。这影响了他所获得的护理。我在关怀卡上包括个人信息,如爱好和喜好,以促进他与医疗提供者之间的交流,同时鼓励他们将他视为一个完整的人,而不仅仅是患者。我希望这不是必要的,但经验告诉我,确实如此。

Questions, feedback, corrections or additions please contact:

eastharlemcoad@gmail.com

Creator: Evy Yeager

Other Accessibility Resources from the East Harlem COAD

[Accessibility Resources for Community Organizations](#)

[Disability Justice Reading List](#)

[Hospital Go Bag & Care Cards for Medical Advocacy](#)