Tipps für Ihre Reise

UNTERWEGS MIT CML

In der Regel müssen CML-Patient*innen für Reisen keine besonderen Vorkehrungen treffen. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Team, um sicherzustellen, dass dies auch in Ihrem Fall zutrifft.

Als chronische Erkrankung begleitet die CML Sie täglich und die Therapie sowie die regelmäßigen Kontrolltermine sind ein fester Bestandteil Ihres Lebens. Das heißt aber nicht, dass Sie keinen Urlaub machen können. Gerade eine schöne Reise kann ein Stück Lebensqualität sein! Dafür ist nur ein klein wenig Mehraufwand über die übliche Reiseplanung hinaus notwendig.

Was Ihre medikamentöse Behandlung unterwegs angeht, gibt es im Vorfeld ein paar Dinge zu bedenken bzw. zu klären, wie beispielsweise:

Versorgung sichern

- ☐ Nehmen Sie ausreichend Medikamente mit. Planen Sie dabei auch mögliche Reiseverzögerungen mit ein.
- ☐ Packen Sie bei einer Flugreise genügend Medikamente ins Handgepäck für den Fall, dass die Koffer verloren gehen.
- ☐ Falls Sie länger verreisen, fragen Sie Ihre*n Ärzt*in nach Rezepten, die Sie im Ausland einlösen können.
- ☐ Fragen Sie Ihre*n Ärzt*in, wie Ihre Medikamente gelagert werden müssen (Temperatur etc.).

Impfungen/andere Behandlungen absprechen

Für einige Reiseziele werden Impfungen oder andere vorbeugende Maßnahmen empfohlen. Besprechen Sie die geplanten Impfungen/Behandlungen mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, bevor Sie sie durchführen. Möglicherweise kann es sonst zu Wechselwirkungen mit Ihrer CML-Therapie kommen.

Informationen bereithalten

Informieren Sie sich darüber, ob es in Ihrem Zielland besondere Vorschriften zum Mitführen von Medikamenten gibt. In einigen Ländern kann ein schriftliches ärztliches Attest erforderlich sein.

Auf den folgenden Seiten finden Sie wertvolle Tipps für die Reisevorbereitung und ein kleines Wörterbuch in 6 Sprachen mit nützlichen Sätzen für Ihre Reise.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub!

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten des Auswärtigen Amts und des Robert Koch-Instituts.

www.auswaertiges-amt.de
www.rki.de

Therapietreue ist auch im Urlaub wichtig

Ein wichtiger Bestandteil Ihrer Therapie ist die regelmäßige ärztliche Kontrolle. Planen Sie Ihren Urlaub so, dass Sie Ihren Kontrolltermin wahrnehmen können. Nur so kann Ihr*e Ärzt*in überprüfen, ob Ihre Therapie anschlägt und diese im Zweifelsfall auf den Prüfstand stellen.

Wichtig ist natürlich auch, Ihre Medikamente regelmäßig einzunehmen. Zu Hause ist die tägliche Einnahme sicher schon zur Routine geworden. Wie sieht es jedoch im Urlaub aus? Häufig bewegen wir uns im Urlaub abseits der üblichen Routinen. Das ist mit der Gefahr verbunden, dass die regelmäßige Medikamenteneinnahme vergessen werden könnte.

Für den Erfolg einer medikamentösen Therapie ist es entscheidend, dass Sie die Medikamente nach ärztlicher Anordnung einnehmen.

Einige Medikamente müssen in bestimmten zeitlichen Abständen eingenommen werden, z. B. 1× täglich (alle 24 Stunden) oder 2× täglich (alle 12 Stunden). Es ist wichtig, dass Sie den empfohlenen zeitlichen Abstand – auch bei Reisen in eine andere Zeitzone und während Langstreckenflügen – genau einhalten.

Fragen Sie Ihr*e Ärzt*in, ob Sie Ihren Einnahmerhythmus an die Ortszeit Ihres Urlaubslandes anpassen sollten oder was bei der Umstellung von Sommer- auf Winterzeit beachtet werden sollte.

Erinnerungstipps für die täglichen Medikamente

- Nutzen Sie den Wecker auf Ihrem Handy, um sich täglich zu erinnern.
- Auch eine angepinnte Notiz kann Sie an Ihre Medikamente erinnern.
- Routinen gibt es auch im Urlaub, wie z. B. das tägliche Zähneputzen: Verbinden Sie doch Ihre Medikamenteneinnahme damit.

Achtung:
*Fragen Sie Ihre*n Ärzt*in, ob Ihre Medikamente besonders licht- oder feuchtigkeitsempfindlich sind. In diesem Fall sollten Sie sie lieber in der Originalverpackung lassen und nicht in eine 7-Tage-Pillenbox umsortieren.*

Erinnerungstipps für die täglichen Medikamente

Eine Medikamentenbox, in die Sie für jeden Tag Ihre Medikamente einsortieren, kann hilfreich sein: So können Sie leicht prüfen, ob Sie Ihr Medikament schon eingenommen haben.

Reiseapotheke bei CML

Eine Reiseapotheke ist ein wichtiger Bestandteil des Gepäcks. Niemand möchte im Urlaub durch Kopfschmerzen, Übelkeit oder Ähnliches beeinträchtigt werden. Als CML-Patient*in sollten Sie bei der Einnahme von zusätzlichen Medikamenten jedoch besonders vorsichtig sein. Fragen Sie Ihre*n Ärzt*in, welche Medikamente Bestandteil Ihrer Reiseapotheke sein sollten. Denn es besteht die Gefahr, dass einige Wirkstoffe Wechselwirkungen mit Ihrem CML-Medikament eingehen.

Ernährung auf Reisen

Im Urlaub möchten Sie es sich richtig gut gehen lassen und vielleicht haben Sie einen Aufenthalt mit Vollpension gebucht? Denken Sie daran, dass manche CML-Medikamente nicht mit den Mahlzeiten zusammen eingenommen werden dürfen und Sie teilweise vor und nach der Einnahme für eine gewisse Zeitdauer auf Nahrung verzichten müssen.

Manche Nahrungsmittel, die Sie vielleicht nur im Urlaub zu sich nehmen, wie z. B. Grapefruit, können außerdem zu Wechselwirkungen mit Ihrem CML-Medikament führen.

Sprechen Sie Ihre*n Ärzt*in an und fragen Sie, wie es bei Ihrem Medikament ist und was Sie beachten sollten.

Ernährung und Hygiene auf Reisen – besonders wichtig für Sie als CML-Patient*in

Magen- und Darmprobleme treten im Urlaub nicht selten auf. Das ist in jedem Fall unangenehm und lästig, kann aber auch gefährlich werden. Das gilt vor allem auch für Sie als CML-Patient*in. So beeinträchtigt z. B. ein Erbrechen der CML-Medikamente deren Wirksamkeit.

Neben Impfungen gegen z. B. Typhus oder Cholera in entsprechenden Risikogebieten helfen ein paar einfache Verhaltensregeln, um das Risiko für Lebensmittelvergiftungen möglichst gering zu halten:

„Boil it, cook it, peel it or forget it.“
(Brate es, koche es, schäle es oder vergiss es.)

Diesen Tipp hat wohl jede*r Fernreisende schon mehr als einmal erhalten und wahrscheinlich auch beherzigt. Dass dieses oberste Gebot für Reisen – vor allem in tropische Länder – so große Bedeutung hat, liegt daran, dass die Trinkwasserqualität in vielen Ländern nicht der mitteleuropäischen entspricht. Hohe Temperaturen und Luftfeuchtigkeit begünstigen das Wachstum von Krankheitserregern auf der Oberfläche von Lebensmitteln zusätzlich.

- Obst sollten Sie nur geschält genießen, am besten schälen Sie es selbst.
- Meiden Sie rohes Fleisch, Fisch und Meeresfrüchte und Gemüse. Genießen Sie diese Lebensmittel nur durchgebraten oder gekocht.
- Wasser sollten Sie nur abgekocht oder aus Flaschen mit versiegeltem Originalverschluss verwenden. Dies gilt auch fürs Zähneputzen. Haben Sie nicht die Möglichkeit, das Wasser abzukochen, können Sie spezielle chlorhaltige Tabletten zur Desinfektion benutzen. Bedenken Sie, dass Lebensmittel, die mit Wasser gewaschen wurden, wie etwa Salat, ebenfalls Keime enthalten können. Verzichten Sie grundsätzlich und immer auf Eiswürfel.
- Meiden Sie, wenn möglich, Tiefkühlprodukte, da die Aufrechterhaltung der Kühlkette ggf. nicht gewährleistet ist.
- Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu Durchfall und Erbrechen kommen, suchen Sie umgehend eine*n Ärzt*in auf.

Zusätzlicher Tipp:

Viele vor allem tropische Erkrankungen werden durch Stechmücken übertragen – die bekannteste ist Malaria, gefolgt vom Dengue-Fieber.

Neben Moskitonetzen über der Schlafstätte empfiehlt sich das Tragen langer Kleidung, die Verwendung von speziellen Repellenzien („Anti-Mückenmitteln“) sowie im Falle der Malaria ggf. eine medikamentöse Prophylaxe.

Checkliste Reisevorbereitungen

Vor einer Reise gibt es meist viel zu bedenken. Insbesondere wenn es sich um eine Fernreise in ein unbekanntes Land handelt, kann es sinnvoll und wichtig sein, schon eine geraume Zeit vorher mit den Vorbereitungen zu beginnen. Unsere Checkliste soll Ihnen ein paar Anregungen geben.

Wochen bis Monate vor Reiseantritt

- ☐ Sind alle erforderlichen Dokumente gültig, wie z. B. Reisepass, Personalausweis, Führerschein etc.?
- ☐ Greift Ihre Krankenversicherung am Urlaubsort oder benötigen Sie eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung?
- ☐ Brauchen Sie eine Reiserücktrittversicherung?
- ☐ Benötigen Sie spezielle Impfungen für Ihren Zielort?
- ☐ Sind Haustiere, Zimmerpflanzen etc. während Ihrer Abwesenheit versorgt?
- ☐ Müssen Zeitungen abbestellt, jemand mit der Müllentsorgung, Briefkastenleerung etc. beauftragt werden?
- ☐ Benötigen Sie auf der Reise spezielle Medikamente, Geräte oder Ähnliches, sind hierfür ggf. Rezepte oder besondere Dokumente (z. B. Einfuhrerlaubnis) auszustellen?
- ☐ Nehmen Sie ein Haustier mit? Erfüllt dieses die geltenden Einreisebestimmungen, muss es z. B. geimpft werden?

7 Wenige Wochen bis Tage vor Reiseantritt

- ☐ Ist die Reiseapotheke komplett (hierzu gehören neben Durchfall- und Schmerzmittel z. B. ein Fieberthermometer, Verbandszeug etc.)? Denken Sie daran, wegen möglicher Wechselwirkungen mit Ihrem CML-Medikament ärztliche Rücksprache zu halten.
- ☐ Benötigen Sie eine Zollbescheinigung für Ihre Medikamente? Diese stellt Ihr*e Ärzt*in aus.
- ☐ Benötigen Sie noch Dinge des täglichen Gebrauchs, die Sie vor Ort nicht bekommen, z. B. spezielle Sonnencremes, Kontaktlinsenflüssigkeit etc.?
- ☐ Reisen Sie durch verschiedene Klimazonen? Denken Sie an entsprechende Kleidung wie Windjacke, Sonnenbrille etc.
- ☐ Sind Unterkunft und ggf. Fortbewegungsmittel vor Ort wie Fähre, Mietwagen etc. gebucht?
- ☐ Benötigen Sie z. B. Adapter für Steckdosen?
- ☐ Falls Sie mit dem Auto verreisen, ist dieses für die Reise ausgestattet (z. B. Winterreifen, Frostschutz, Schneeketten, Öl, Kühlflüssigkeit etc.)?
- ☐ Sind Sie mit Reiseführer, Kartenmaterial etc. ausgestattet?

Kurz vor der Abreise

- ☐ Entspricht Ihr Gepäck den Bestimmungen (z. B. Flüssigkeiten bei Flugreisen, Gewicht etc.)?
- ☐ Haben Sie alle wichtigen Dokumente (auch die ärztliche Bestätigung über Ihre Medikamente für den Zoll) jederzeit greifbar?
- ☐ Haben Sie an die Ladekabel für mitgeführte technische Geräte gedacht?
- ☐ Haben Sie wichtige Telefon- und PIN-Nummern dabei?
- ☐ Benötigen Sie unterwegs Medikamente? Haben Sie diese parat? Denken Sie daran, Gepäck kann verloren gehen, mit Ihren Medikamenten im Handgepäck sind Sie auf der sicheren Seite.
- ☐ Sind Geräte, Stand-bys etc. ausgeschaltet?
- ☐ Sind Kühlschrank und Mülleimer geleert?
- ☐ Ist Ihr Gepäck beschriftet?

ENGLISCH

Hilfreiche Sätze für Ihre Reise mit CML

Ich habe CML.
I have chronic myeloid leukaemia (CML).

CML ist eine Art von Blutkrebs.
CML is a type of blood cancer.

CML ist nicht ansteckend.
CML is not contagious.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.
This medicine needs to be in my hand luggage.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.
I have this much medicine with me because I need it to last my entire trip.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.
I have to take this medicine regularly.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.
Here is my certificate proving I need to carry this medicine.

Ich habe meine Medikamente verloren.
I have lost my medicine.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.
I have a problem with my medicine.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.
I am not allowed to drink grapefruit juice.

Wo ist die nächste Apotheke?
Where is the nearest pharmacy?

Wo ist das Krankenhaus?
Where is a hospital?

Wo finde ich den nächsten Onkologen?
Where can I find the nearest oncologist?

Guten Tag
Hello

Bitte
Please

Danke
Thank you

FRANZÖSISCH

Ich habe CML.
Je suis atteint(e) d'une leucémie myéloïde chronique (LMC).

CML ist eine Art von Blutkrebs.
La LMC est un type de cancer du sang.

CML ist nicht ansteckend.
La LMC n'est pas contagieuse.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.
Je dois avoir ce médicament dans mon bagage à main.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.
Je transporte cette quantité de médicaments pour en avoir suffisamment à disposition et parer à toute éventualité pendant le voyage.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.
Je dois prendre ce médicament à intervalles réguliers.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.
Voici mon certificat m'autorisant à transporter mes médicaments.

Ich habe meine Medikamente verloren.
J'ai perdu mes médicaments.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.
J'ai un problème avec mon médicament.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.
Je ne dois pas boire de jus de pamplemousse.

Wo ist die nächste Apotheke?
Où est la pharmacie la plus proche?

Wo ist das Krankenhaus?
Où est l'hôpital?

Wo finde ich den nächsten Onkologen?
Où est l'oncologue le plus proche?

Guten Tag
Bonjour

Bitte
S'il vous plaît

Danke
Merci

SPANISCH

Hilfreiche Sätze für Ihre Reise mit CML

Ich habe CML.
Tengo leucemia mieloide crónica (LMC).

CML ist eine Art von Blutkrebs.
La LMC es un tipo de cáncer de la sangre.

CML ist nicht ansteckend.
La LMC no es contagiosa.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.
Necesito llevar este medicamento en el equipaje de mano.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.
Llevo esta cantidad de medicamentos para tener suficientes durante el viaje pase lo que pase.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.
Tengo que tomar estos medicamentos regularmente.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.
Aquí está el certificado para llevar mis medicamentos.

Ich habe meine Medikamente verloren.
He perdido mis medicamentos.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.
Tengo un problema con mi medicamento.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.
No puedo beber zumo de pomelo.

Wo ist die nächste Apotheke?
¿Dónde está la farmacia más cercana?

Wo ist das Krankenhaus?
¿Dónde está el hospital?

Wo finde ich den nächsten Onkologen?
¿Dónde puedo encontrar el oncólogo más cercano?

Guten Tag
Buenos días

Bitte
Por favor

Danke
Gracias

TÜRKISCH

Ich habe CML.
Kronik miyeloid lösemi (KML) hastalığım var.

CML ist eine Art von Blutkrebs.
KML bir tür kan kanseridir.

CML ist nicht ansteckend.
KML bulaşıcı değildir.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.
Bu ilacı el çantamda taşımam gerekiyor.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.
Bu miktarda ilacı, seyahatim boyunca bana yetecek kadar ilaca ihtiyacım olduğu için taşıyorum.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.
Bu ilacı düzenli olarak kullanmak zorundayım.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.
İlacımı yanımda taşımak için gereken sertifikam burada.

Ich habe meine Medikamente verloren.
İlacımı kaybettim.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.
İlacımla ilgili bir sorunum var.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.
Greyfurt suyu içmem yasak.

Wo ist die nächste Apotheke?
En yakın eczane nerede?

Wo ist das Krankenhaus?
Hastane nerede?

Wo finde ich den nächsten Onkologen?
En yakın onkoloğu nerede bulabilirim?

Guten Tag
İyi günler

Bitte
Rica ederim

Danke
Teşekkürler

SCHWEDISCH

Hilfreiche Sätze für Ihre Reise mit CML

Ich habe CML.
Jag har kronisk myelogen leukemi (KML).

CML ist eine Art von Blutkrebs.
KML är ett slags blodcancer.

CML ist nicht ansteckend.
KML smittar inte.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.
Jag behöver det här läkemedlet i handbagaget.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.
Jag har med mig det här läkemedlet för att för säkerhets skull ha tillräckligt mycket för resan.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.
Jag måste ta det här läkemedlet regelbundet.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.
Här är mitt intyg om att ha med mina läkemedel.

Ich habe meine Medikamente verloren.
Jag har blivit av med mina läkemedel.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.
Jag har problem med mitt läkemedel.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.
Jag får inte dricka grapefruktjuice.

Wo ist die nächste Apotheke?
Var är närmaste apotek?

Wo ist das Krankenhaus?
Var är sjukhuset?

Wo finde ich den nächsten Onkologen?
Var är närmaste onkolog?

Guten Tag
God dag

Bitte
Var så god

Danke
Tack

ITALIENISCH

Ich habe CML.
Sono affetto da leucemia mieloide cronica (LMC).

CML ist eine Art von Blutkrebs.
La LMC é un tipo di tumore del sangue.

CML ist nicht ansteckend.
La LMC non é contagiosa.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.
Devo portare questo farmaco nel bagaglio a mano.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.
Trasporto questa quantità di farmaci affinchè siano sufficienti per qualunque evenienza durante il viaggio.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.
Devo assumere questi farmaci regolarmente.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.
Ecco il certificato di autorizzazione al trasporto dei farmaci.

Ich habe meine Medikamente verloren.
Ho perso i miei farmaci.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.
Ho un problema con il mio farmaco.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.
Non posso bere succo di pompelmo.

Wo ist die nächste Apotheke?
Dove si trova la farmacia più vicina?

Wo ist das Krankenhaus?
Dove si trova l'ospedale?

Wo finde ich den nächsten Onkologen?
Dove posso trovare l'oncologo più vicino?

Guten Tag
Buongiorno

Bitte
Per favore

Danke
Grazie

Notieren Sie hier Ihre wichtigsten Kontakte für Notfälle:

Name .....

Straße ..... Hausnummer .....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefonnummer ..... E-Mail .....

Name .....

Straße ..... Hausnummer .....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefonnummer ..... E-Mail .....

Name .....

Straße ..... Hausnummer .....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefonnummer ..... E-Mail .....

Name .....

Straße ..... Hausnummer .....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefonnummer ..... E-Mail .....

Name .....

Straße ..... Hausnummer .....

PLZ ..... Wohnort .....

Telefonnummer ..... E-Mail .....

www.leben-mit-blutkrankheiten.de/cml

Leben mit Blutkrankheiten

1085410 2/2025

Ein Service der
Novartis Pharma GmbH
Nürnberg

NOVARTIS