



TIPPS FÜR IHRE REISE

Unterwegs mit CML

Sie finden in dieser Broschüre Empfehlungen für Menschen mit chronischer myeloischer Leukämie (CML) zum Thema Reisen. Generell gilt: Sie müssen wegen Ihrer Erkrankung keine besonderen Vorkehrungen treffen. Sprechen Sie jedoch mit Ihrem medizinischen Team, um sicherzustellen, dass dies auch in Ihrem Fall zutrifft.

Liebe Patientin, lieber Patient,

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. Hier eine Übersicht für Ihre Reisevorbereitung:



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 Ihren Arzt oder Ihre Ärztin nach **Rezepten**, die Sie im Ausland einlösen können.
- Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, **wie Ihre Medikamente gelagert** werden müssen (Temperatur etc.).



Impfungen und andere Behandlungen absprechen

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



Informationen einholen

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, das bestätigt, dass Sie die betreffenden Medikamente benötigen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie wertvolle Tipps für die Reisevorbereitung sowie einen Übersetzungshelfer mit nützlichen Sätzen für Ihre Reise in 6 Sprachen.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Urlaub!

So reisen Sie sicher und führen auch während Ihres Urlaubs die CML-Therapie zuverlässig fort:



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 Arzt oder Ihre Ärztin überprüfen, ob Ihre Therapie anschlägt, und diese anpassen, falls erforderlich.

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 Gewohnheiten. 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 Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, ob und wie Sie Ihren Einnahmerhythmus an die Ortszeit Ihres Urlaubslandes anpassen sollten.



Erinnerungstipps für die täglichen Medikamente

- Nutzen Sie den **Wecker** auf Ihrem Handy, um sich an die tägliche Einnahme Ihrer Medikamente erinnern zu lassen.
- Auch ein an auffälliger Stelle (z. B. Badezimmerspiegel, Kaffeemaschine, Fernseher) angehefteter **Notizzettel** kann Sie an Ihre Medikamente erinnern.
- **Routinen** gibt es auch im Urlaub, wie z. B. das tägliche Zähneputzen. Sofern Ihr vorgegebenes Einnahmeschema dies zulässt, können Sie Ihre Medikamenteneinnahme mit solchen Routinen verbinden.
- Eine **Medikamentenbox**, in die Sie für jeden Tag Ihre Medikamente einsortieren, kann hilfreich sein. So können Sie auf einen Blick sehen, ob Sie Ihr Medikament schon eingenommen haben.



Achtung: Fragen Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, 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.



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 Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, welche Medikamente Bestandteil Ihrer Reiseapotheke sein sollten. Denn es besteht die Gefahr, dass einige Wirkstoffe Wechselwirkungen mit Ihrem CML-Medikament haben können.



Ernährung auf Reisen

Im Urlaub möchten Sie es sich richtig gut gehen lassen? Vielleicht haben Sie deshalb einen Aufenthalt mit Vollpension oder All-Inclusive gebucht? Denken Sie daran, dass manche CML-Medikamente nicht mit den Mahlzeiten zusammen eingenommen werden dürfen und dass bei bestimmten Medikamenten vor und nach der Einnahme bestimmte Abstände einzuhalten sind, in denen nichts gegessen werden darf.

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 Ihren Arzt oder Ihre Ärztin 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 beispielsweise ein Erbrechen der CML-Medikamente deren Wirksamkeit.

Neben Impfungen gegen Erkrankungen wie Typhus oder Cholera in entsprechenden Risikogebieten helfen ein paar einfache Verhaltensregeln, um das Risiko für Magen-Darm-Beschwerden möglichst gering zu halten. Auf den Punkt gebracht gilt die Devise:



Boil it, cook it, peel it or forget it

Zu Deutsch: 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.

Beachten Sie daher folgende Regeln:

- **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 einen Arzt oder eine Ärztin auf.



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 einige Anregungen geben, wie Sie gut gerüstet in Ihre Reise mit CML starten können:

Wochen bis Monate vor Reiseantritt

- ☐ Sind alle erforderlichen Dokumente gültig, wie z. B. Reisepass, Personalausweis, Führerschein?
- ☐ Greift Ihre Krankenversicherung am Urlaubsort oder benötigen Sie eine zusätzliche Auslandskrankenversicherung?
- ☐ Brauchen Sie eine Reiserücktrittsversicherung?
- ☐ Benötigen Sie spezielle Impfungen für Ihren Zielort?
- ☐ Benötigen Sie auf der Reise spezielle Medikamente, Geräte oder Ähnliches? Müssen hierfür ggf. Rezepte oder besondere Dokumente (z. B. Einfuhrerlaubnis) besorgt werden?

Wenige Wochen bis Tage vor Reiseantritt

- ☐ Ist die Reiseapotheke komplett? (Wichtig sind z. B. Durchfall- und Schmerzmittel, ein Fieberthermometer und Verbandszeug.) Denken Sie daran, wegen möglicher Wechselwirkungen mit Ihrem CML-Medikament Rücksprache mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin zu halten.
- ☐ Ist für Ihre Medikamente eine Zollbescheinigung erforderlich? Wenn ja: Bitten Sie Ihren Arzt oder Ihre Ärztin, Ihnen diese auszustellen.

Kurz vor der Abreise

- ☐ Entspricht Ihr Gepäck den Bestimmungen (z. B. Flüssigkeiten bei Flugreisen, maximal erlaubtes Gewicht etc.)?
- ☐ Haben Sie alle wichtigen Dokumente (auch die ärztliche Bestätigung über Ihre Medikamente für den Zoll) jederzeit greifbar?
- ☐ Haben Sie alle wichtigen Zugangsdaten dabei, die Sie unterwegs brauchen könnten, z. B. die Kontaktdaten Ihrer Arztpraxis?
- ☐ Benötigen Sie unterwegs Medikamente? Haben Sie diese parat? Denken Sie daran, dass Gepäck verloren gehen kann. Mit Ihren Medikamenten im Handgepäck sind Sie auf der sicheren Seite.



Hilfreiche Sätze für Ihre Reise mit CML

Englisch

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

Danke

Thank you

Auf Wiedersehen

Goodbye

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 ces médicaments 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(e) 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

Danke

Merci

Auf Wiedersehen

Au revoir

Spanisch

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

Danke

Gracias

Auf Wiedersehen

Adiós

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 affinché 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

Danke

Grazie

Auf Wiedersehen

Arrivederci

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

Danke

Teşekkürler

Auf Wiedersehen

Hoşça kal

Griechisch

Ich habe CML.

Έχω χρόνια μυελογενή λευχαιμία (ΧΜΛ).

CML ist eine Art von Blutkrebs.

Η ΧΜΛ είναι ένας τύπος καρκίνου του αίματος.

CML ist nicht ansteckend.

Η ΧΜΛ δεν είναι μεταδοτική.

Dieses Medikament benötige ich im Handgepäck.

Πρέπει να έχω αυτό το φάρμακο στις χειραποσκευές μου.

Ich führe diese Menge an Medikamenten mit, um auf jeden Fall genug für die Reise dabei zu haben.

Έχω μαζί μου αυτή την ποσότητα φαρμάκων για να είμαι σίγουρος ότι θα μου φτάσουν για το ταξίδι.

Ich muss diese Medikamente regelmäßig einnehmen.

Πρέπει να παίρνω αυτά τα φάρμακα τακτικά.

Hier ist meine Bescheinigung über das Mitführen meiner Medikamente.

Εδώ είναι η βεβαίωσή μου για τη μεταφορά των φαρμάκων.

Ich habe meine Medikamente verloren.

Έχω χάσει τα φάρμακά μου.

Ich habe ein Problem mit meinem Medikament.

Έχω ένα πρόβλημα με το φάρμακό μου.

Ich darf keinen Grapefruitsaft trinken.

Δεν επιτρέπεται να πίνω χυμό γκρέιφρουτ.

Wo ist die nächste Apotheke?

Πού είναι το πλησιέστερο φαρμακείο;

Wo ist das Krankenhaus?

Πού είναι το νοσοκομείο;

Wo finde ich den nächsten Onkologen?

Πού μπορώ να βρω τον πλησιέστερο ογκολόγο;

Guten Tag

Καλημέρα

Danke

Ευχαριστώ

Auf Wiedersehen

Αντίο

Notieren Sie hier die Kontaktdaten Ihrer Ärzt*innen:

Hausärzt*in

~~~~~  
Vorname, Nachname

~~~~~  
Straße, Hausnummer

~~~~~  
PLZ, Ort

~~~~~  
Telefon/E-Mail

(Hämato-)Onkolog*in

~~~~~  
Vorname, Nachname

~~~~~  
Straße, Hausnummer

~~~~~  
PLZ, Ort

~~~~~  
Telefon/E-Mail

Viele weitere hilfreiche Informationen rund um die CML finden Sie auf dieser Website.



www.leben-mit-blutkrankheiten.de/cml

Leben 
mit Blutkrankheiten

Notieren Sie hier Ihre wichtigsten Kontakte für Notfälle:

1

Vorname, Nachname

Telefon-/Handynummer

2

Vorname, Nachname

Telefon-/Handynummer

3

Vorname, Nachname

Telefon-/Handynummer



Die **Ländervorwahl für Deutschland** lautet: **+49**.
Danach fällt die erste Null der Vorwahl weg.

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



www.auswaertiges-amt.de
Menüpunkt „Sicher Reisen“



www.rki.de
Auf das Lupe-Symbol
klicken und eingeben:
Reiseimpfungen

Oder einfach mit Ihrem Smartphone den jeweiligen QR-Code scannen.

Novartis Pharma – Medizinischer InfoService

Haben Sie medizinische Fragen zu Novartis Produkten oder Ihrer Erkrankung, die mit Novartis Produkten behandelt wird, dann kontaktieren Sie uns, den Medizinischen InfoService der Novartis Pharma, gern unter:

Sophie-Germain-Straße 10

90443 Nürnberg

Telefon: 0911 273 12 100*

Fax: 0911 273 12 160

E-Mail: infoservice.novartis@novartis.com

Webseite: www.infoservice.novartis.de

Live-Chat: www.chat.novartis.de

* Mo.–Fr. von 08.00 bis 18.00 Uhr

Novartis Pharma GmbH

Nürnberg

Tel.: 0911 273 0

Fax: 0911 273 12 653

www.novartis.de