



**Reisen nach Blutstammzelltransplantation  
Persönliche Erfahrungen**

**Ina Franke Jeger**

25.03.2011



## Von der Theorie zur Praxis

Eine gute und frühzeitige Vorbereitung ist sehr hilfreich, um

- Ängste/Bedenken zu überwinden
- Vertrauen zu gewinnen
- Vorfreude zu geniessen



## Persönliche Reisevorbereitung

### Frühzeitig

- mit dem behandelnden Arzt die Reisepläne besprechen
- To-Do-Liste, Packliste
- Medikamente für die Reiseapotheke verschreiben lassen
- Medizinischer Bericht (Englisch)



## Persönliche Reisevorbereitung Teil 2

- Medikamentenliste (Deklaration Wirkstoffe)
- Liste Spitäler in der Urlaubsregion mit hämatologischer Fachkompetenz
- Fluggesellschaft kontaktieren - Hilfsmittel (z.B. Sauerstoff)



## Persönliche Reisevorbereitung Teil 3

- Reiseapotheke individuell ergänzen  
z.B. Nasensalbe, Fenistil
- Kompressionsstrümpfe o. Medikamente  
Thromboseprophylaxe
- Wichtigste Medikamente am Urlaubsort  
erhältlich?
- optimale Reisebedingungen (z.B.  
Zwischenstopp einlegen)



## Nicht zu vergessen

- Kostendeckung im Ausland (Krankenkasse)
- Reiseannulations-Versicherung
- Transport (Rega, Notfallversicherung  
Krankenkasse)



## Persönliche Erfahrungen

- Mitnahme Medikamente im Handgepäck?  
Suspension 105 ml / Flasche
- Benutzung Swimmingpool
- Persönliche Ressourcen einteilen
- Zeitverschiebung - Einnahme der Medikamente



## Weitere Tipps

- Mitnahme eigener Spritzen und Nadeln (je nach Reiseziel) – Gewährleistung steriles Material
- Deklaration der Wirkstoffe von Medikamenten: in einigen Ländern ist es strafbar, Opiate einzuführen (z.B. Tramal-Tropfen)





?

**I C E**



## Notfallnummer

I C E

- In Case of Emergency
- Eingabe Mobile Phone:

ICE + Name Kontaktperson(en) + Telefonnummer

A serene sunset scene over a body of water. The sun is low on the horizon, creating a bright orange and yellow glow that reflects on the water's surface. The sky is filled with soft, wispy clouds, some of which are illuminated by the setting sun. In the foreground on the right, the dark silhouette of a thatched-roof hut or gazebo is visible, standing on a wooden pier or dock. The overall mood is peaceful and contemplative.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit