

**Herzlich Willkommen im
Mitteldeutschen Kopfschmerzzentrum
Jena (MKJ)**

Liebe Patientin, lieber Patient,

Sie haben einen Termin für eine 5-tägige tagesklinische Behandlung im MKJ vereinbart. Das bedeutet für Sie, dass Sie von Montag bis Freitag während der Zeit von 08:00 Uhr – 17:00 Uhr von einem Team aus Ärzten, Psychologen, Ergotherapeuten und Physiotherapeuten behandelt werden.

Wir bitten Sie, sich am ersten Tag um 8:00 Uhr in der stationären Aufnahme am Haupteingang unseres Klinikums mit ihrer Chipkarte und Einweisungsschein anzumelden und erst danach, mit den dort erhaltenen Unterlagen, zu uns ins Kopfschmerzzentrum zu kommen. Über die tagesklinische Behandlung wird Ihnen für diese 5 Tage eine Bescheinigung zur Vorlage beim Arbeitgeber (entspricht einer Krankschreibung) ausgestellt.

Um Ihnen den einwöchigen Aufenthalt bei uns so angenehm wie möglich zu gestalten, möchten wir auf folgende Punkte hinweisen:

1. Bitte bringen Sie Sportkleidung und Sportschuhe für die physiotherapeutische Behandlung drinnen und wetterfeste Kleidung für die Aktivitäten im Freien mit. Außerdem sollten Sie eine Wolldecke und ein kleines Kissen

für die Entspannungsübungen mitbringen. Es stehen Schränke zur Verfügung, in denen Sie Ihre persönlichen Dinge während der Woche einschließen können.

2. Wenn bei Ihnen Röntgenbilder, CTs oder Kernspintomographien (MRT) gemacht wurden, wäre es sehr hilfreich, wenn Sie eine CD mit den Bildern mitbringen könnten.
3. In den Pausen steht Ihnen der Gruppenraum als Aufenthaltszimmer zur Verfügung.
4. Getränke (Kaffee, Tee und Mineralwasser) finden Sie ebenfalls immer im Gruppenraum.
5. Das Mittagessen können Sie in der Cafeteria des Klinikums einnehmen, wofür Sie täglich einen Gutschein erhalten.

***Bitte wenden Sie sich bei Fragen jederzeit
gern an uns!***

**Ihr Team vom Mitteldeutschen
Kopfschmerzzentrum**

Ablaufplan der Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	Anmeldung in der stationären Aufnahme 08:00 - 09:00	Ärztliche und psychologische Einzelgespräche			
	Kopfschmerz- schulung 09:00 - 10:00	Kopfschmerz- schulung 09:00 - 10:00	Kopfschmerz- schulung 09:00 - 10:00	Kopfschmerz- schulung 09:00 - 10:00	Gruppengespräch Psychologie 09:00 - 10:00
	Gruppengespräch Psychologie 10:00 - 11:00	Gruppengespräch Psychologie 10:00 - 11:00	Gruppengespräch Psychologie 10:00 - 11:00	Gruppengespräch Psychologie 10:00 - 11:00	Ernährungsberatung 10:00 - 11:00
	Krankengymnastik 11:30 - 12:30	Krankengymnastik 11:30 - 12:30	Krankengymnastik 11:30 - 12:30	Krankengymnastik 11:30 - 12:30	Krankengymnastik 11:30 - 12:30
	Mittagspause				
	Ärztliche und psychologische Einzelgespräche				
	Ausdauertraining Nordic Walking 14:00 - 15:00	Ausdauertraining Nordic Walking 14:00 - 15:00	Ausdauertraining Nordic Walking 14:00 - 15:00	Ausdauertraining Nordic Walking 14:00 - 15:00	Ausdauertraining Nordic Walking 14:00 - 15:00
	Entspannungs- therapie 15:00 - 16:00	Entspannungs- therapie 15:00 - 16:00	Entspannungs- therapie 15:00 - 16:00	Entspannungs- therapie 15:00 - 16:00	Entspannungs- therapie 15:00 - 16:00
	Ärztliche Einzelgespräche				

Name	Besonderheit	Preis DZ in €	Preis EZ in €	Bemerkungen	Lage	Kontakt
Wirttemberg Restaurant & Pension	22 Zimmer	50€	38€	2 Ferienwohnungen	Alte Dorfstr. 20a 07751 Jena	03641 336716
Ferienwohnung Irrgang		36	20		Alte Dorfstr. 35 07751 Jena	03641 - 360559
Ferienwohnung Krüger		38	22		Alte Dorfstr. 19 07751 Jena	03641 - 331822
Ferienwohnung Templin		2 Pers. 40€ 3 Pers. 50€	25	1 Ferienwohnung	Alte Dorfstr. 35 B 07751 Jena	03641 - 396649 fewotemplin@freenet.de
Pension Trensch		52 1 Pers.40€	35	1 Ferienwohnung (1 Pers.40€, 2 Pers.55€, 3 Pers.65€)	Schafberg 22 07751 Jena	03641 - 396625 info@panoramajena.de
Pension Berghof	mit FS	53 1 Pers.43€	36	Ferienwohnungen (1 Pers.53€, 2 Pers.66€, 3 Pers.78€, 4 Pers.93€)	Schafberg 4 07751 Jena (Dra.)	03641 396613 www.pension-berghof.de

Übernachtungsmöglichkeiten im Umfeld des Klinikums

Die obig genannten Preise sind saisonabhängig und somit derzeit nur als Mittelwerte anzunehmen.

Vielen Dank.

Termine 2024

27.05.2024 – 31.05.2024
10.06.2024 – 14.06.2024
24.06.2024 – 28.06.2024
08.07.2024 – 12.07.2024
22.07.2024 – 26.07.2024
05.08.2024 – 09.08.2024
19.08.2024 – 23.08.2024
09.09.2024 – 13.09.2024
23.09.2024 – 27.09.2024
07.10.2024 – 11.10.2024
21.10.2024 – 25.10.2024
11.11.2024 – 15.11.2024
25.11.2024 – 29.11.2024
09.12.2024 – 13.12.2024

Anschrift und Anfahrt

Universitätsklinikum Jena
Neurologie/Kopfschmerzzentrum
Am Klinikum 1
07747 Jena

Montag – Freitag von 08:00-12:30
Tel.: 03641-9323510
www.mkj.uniklinik-jena.de
Kopfschmerzzentrum@med.uni-jena.de

Anfahrt per Straßenbahn:
Linie 5 oder 3, bis Haltestelle
"Am Klinikum" (Lobeda-Ost)
Anfahrt mit eigenen PKW:
Parken im Parkhaus möglich, bitte
Nutzungsbedingungen und Tarife
beachten!



Informationen zur Kopfschmerzwoche