

**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
	<b>Mittagspause</b>				
	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

08.01.2024 – 12.01.2024  
 22.01.2024 – 26.01.2024  
 05.02.2024 – 09.02.2024  
 19.02.2024 – 23.02.2024  
 04.03.2024 – 08.03.2024  
 18.03.2024 – 22.03.2024  
 08.04.2024 – 12.04.2024  
 15.04.2024 – 19.04.2024  
 13.05.2024 – 17.05.2024  
 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



## 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](http://www.mkj.uniklinik-jena.de)

[Kopfschmerzzentrum@med.uni-jena.de](mailto: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