

Im Rahmen der Integrierten Versorgung Kopfschmerz wird am Oberbayerischen Kopfschmerzzentrum im Klinikum Großhadern ein einwöchiges Tagklinikprogramm angeboten.

Mit dem Konzept der Tagklinik verfolgen wir das Ziel, Ihnen Methoden der selbständigen Kopfschmerzbewältigung an die Hand zu geben, mit denen Sie Ihre Lebensqualität ein Stück weit verbessern können. Dafür werden Sie während Ihres Aufenthalts von einem interdisziplinären Team aus Ärzten, Psychologen und Physiotherapeuten betreut.

In den medizinischen Vorträgen erwerben Sie Wissen über Ursachen und Entstehung und die medikamentöse Behandlung von Kopfschmerzen. In psychologischen Gruppensitzungen werden Sie über den Einfluss von Verhalten und Gedanken auf Kopfschmerzen sowie über nicht-medikamentöse Behandlungsoptionen informiert. In der Gruppen-Physiotherapie lernen Sie Übungen kennen, die die Körperwahrnehmung verbessern und bei der Schmerzbewältigung helfen können. Weitere Bestandteile unseres Konzepts sind ein Ausdauertraining, das Sie an Ausdauersport (z.B. Nordic

Walking, Aquajogging) heranführen soll, sowie ein Entspannungstraining. Hier erlernen Sie die Progressive Relaxation nach Jacobson, eine bei Kopfschmerzen wissenschaftlich erwiesene wirksame Methode der Selbstentspannung. Ergänzt wird das Gruppenprogramm durch Einzelgespräche beim Arzt und Psychologen. Sofern notwendig, erhalten Sie für die Tagklinikwoche eine Krankschreibung.

Manche Krankenkassen (derzeit: KKH, Audi BKK, mhplus Krankenkasse, Continentale BKK) unterstützen das Tagklinikprogramm regelhaft, ein besonderer Antrag ist nicht notwendig. Andere Krankenkassen unterstützen das Programm nur auf Einzelfallantrag, den Sie bei Vorliegen der Voraussetzungen von uns zur Vorlage bei Ihrer Kasse erhalten. Bei positivem Bescheid senden Sie uns bitte eine Kopie der Kostenzusage an die angegebene Adresse. Wir setzen uns dann mit Ihnen in Verbindung! Sobald uns die Kostenzusage vorliegt, können Sie an der Tagklinik-Woche teilnehmen. Dann entstehen Ihnen außer evtl. für Fahrt und Übernachtung durch die Teilnahme keine zusätzlichen Kosten.

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00-10.15	Psychologie Gruppe	Psychologie Gruppe	Chefvisite	Psychologie Gruppe	Psychologie Gruppe
10.30-11.30	Medizinische Schulung	Medizinische Schulung	Psychologie Gruppe	Medizinische Schulung	Medizinische Schulung
12.00-13.00	Ausdauer-Training	Ausdauer-Training	Ausdauer-Training	Ausdauer-Training	Ausdauer-Training
13.00-14.30	Mittagspause und Zeit für Einzeltermine bei ÄrztInnen oder PsychologInnen				
14.30-15.30	Entspannungs-training	Physiotherapie Gruppe	Physiotherapie Gruppe	Physiotherapie Gruppe	Physiotherapie Gruppe
15.30-16.30	Physiotherapie Gruppe	Entspannungs-training	Entspannungs-training	Entspannungs-training	Entspannungs-training

**Für weitere Informationen kontaktieren Sie uns gerne unter:**

Klinikum der Universität München  
Neurologische Klinik und Poliklinik  
Tel. 089/ 4400 73687 (montags 9.00- 9.30h)  
[Theresa.Klonowski@med.uni-muenchen.de](mailto:Theresa.Klonowski@med.uni-muenchen.de)  
Marchioninistraße 15  
81377 München