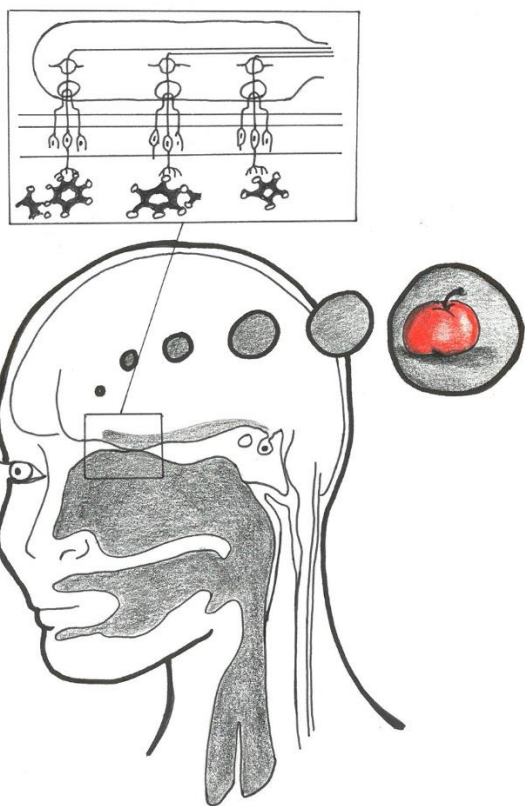


# Træning af lugtesansen

Du er testet for manglende smags- og lugtesans, og skal nu opstarte træning for manglende lugtesans. I dette materiale kan du først læse om hvad lugtesansen består af og dernæst, hvordan du kan træne din lugtesans derhjemme.

## SÅDAN FUNGERER LUGTESANSEN

Lugtesansen består af lugte-receptorer, som er små lugtesans-celler. Receptorerne aktiveres, når du indånder forskellige lugte. Mennesket har gennemsnitligt 350 forskellige lugtreceptorer, der er placeret øverst i næsehulen. Det er gennem lugtreceptorerne, at hjernen identificerer en duft – på samme måde, som når du genkender et ord.



*Når du indånder duft, aktiveres receptorerne og genkender duften – ligesom når du genkender et ord.*

En nedsat eller tabt lugtesans påvirker hjernens indtryk af duftene, fordi den ikke registrerer de aktiverede lugte-receptorer som før. Man kan derfor enten miste lugtesansen totalt, delvist eller dufte kan forvrænges.

Forskning har vist, at ved at træne din lugtesans kontinuerligt gennem lugtetræning, kan du genvinde noget af den tabte funktion.

## VÆR OPMÆRKSOM PÅ, AT DU MANGLER ET VIGTIGT REDSKAB

Når du mangler lugtesansen, eller lugtesansen er nedsat, skal du kompensere for den med ekstra opmærksomhed:

- **Beskyttelse.** Lugtesansen er med til at beskytte dig, da den fungerer som et beredskab mod indtagelse af fordærvet mad og giftige væsker. Derfor er det vigtigt, at du benytter dine andre sanser til at undersøge, om en madvare er for gammel. Brug datomærkning og varedeklaration.
- **Socialt samvær.** En nedsat eller tabt lugtesans kan have mange omkostninger for et menneske. Livskvaliteten påvirkes, da det kan være socialt hæmmende, at maden ikke kan nydes på samme måde som tidligere. Det nedsætter lysten til at bruge tid på måltidet og det sociale samvær omkring dette.
- **Hygiejne.** Derudover kan den personlige hygiejne blive nedsat, da du ikke kan lugte dig selv. Det kan derfor være en god idé at have faste rutiner for den personlige hygiejne.
- **Sikkerhed.** Du skal være særligt opmærksom på, om din bolig har installeret røgalarm, da du ikke kan lugte faresignalerne. Har du gas i din bolig, eller bruger gas i fx campingvognen, er det en god idé at sætte en gasalarm op. Ved brug af farlig kemi, skal du sikre dig tilstrækkelig ventilation.



## SÅDAN TRÆNER DU LUGTESANSEN

### Sammensæt et lugtetræningssæt

Du skal sammensætte et lugtetræningssæt af forskellige dufte, du kender. Start med 4 dufte, som du kender fra din hverdag. Det kan fx være rose, citron, eukalyptus og nelliker, fordi det er stærke og genkendelige dufte.

Du kan købe dufte som æteriske olier i en helsekostforretning. Dufte fra helsekost skal udskiftes hver 3. måned for at bibeholde samme styrke, når du træner.

Du kan også bruge friske råvarer, fx citron og andre madvarer. I så fald skal de udskiftes hver dag.

### Sådan udfører du træningen

Når du skal træne lugtesansen, så sæt dig stille et sted, hvor du ikke bliver forstyrret, og hav god tid til at koncentrere dig. Find dine duft-elementer frem.

- Hold flasken/madvaren 1-2 cm fra næsen i 15-30 sekunder pr. duft. Snif ikke for kraftigt, men tag langsomme snif, som ved en normal ind- og udånding.
- Når du skifter til en anden duft, så hold en pause mellem dufte på 15-30 sekunder.

Træn på denne måde 2 gange dagligt.

### Væk associationer med dine duftvalg

Når du vælger dufte, så vælg gerne en genkendelig duft, som vækker associationer hos dig. Dufter du fx til en citron, så kan du tænke på minder, du har haft med en gåtur i en citronlund. På den måde aktiverer du flere dele af hjernen i forhold til duften.

### Udfyld en trænings-logbog

Det allervigtigste for et godt træningsresultat er, at du træner kontinuerligt. Der er ingen hurtig løsning og træningen kræver systematik, tålmodighed, prioritering og disciplin.

Det kan derfor hjælpe at udfylde en trænings-logbog 1 gang ugentligt eller hver anden uge. Notér, hvad du træner med, og hvordan det går. Forvent, at

træningen varer op til 1 år, og det kan variere, hvornår du oplever effekt af træningen.

## KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



### Kontakt

**Ambulatorium for Øre-, Næse- og Halskirurgi**

Tlf. 97 66 27 11

Mandag – fredag 8.30 – 14.30