

## Luktträning

Ny forskning har visat att luktträning kan underlätta för att återfå eller förbättra luktsinnet. Helst bör luktträning påbörjas tidigt, då förmågan till återhämtning ofta är bäst de första månaderna.

### Förberedelser

Välj ut 4–6 dofter att träna med. Välj gärna dofter som:

- du tycker om
- är tydliga men inte alltför starka
- är relativt beständiga och inte förstörs snabbt.

Exempel på dofter att använda är:

- krydda som luktar mycket men inte är för stark
- olja, honung, sylt eller kaffe
- duschtvål eller annan hygienprodukt.

### Genomförande

Genomför luktträning under cirka 10 minuter både morgon och kväll. Byt ut några dofter en gång i veckan. Tidigare dofter kan återanvändas efter någon vecka.

- Lukta på varje enskild doft i 10–20 sekunder.
- Gör ungefär som när du luktar på en blomma. Undvik att dra in alltför mycket luft.
- Koncentrera dig på doften och hur du minns att den brukade lukta.
- Försök även visualisera doften för ditt inre.
- Upprepa luktträningen av varje doft några gånger.
- Upprepa samma procedur med nästa doft.
- Skriv gärna ner din upplevelse i en luktdagbok vid varje träningstillfälle.
- Försök vara ostörd vid luktträningen så att du kan koncentrera dig på dofterna.

Fortsätt träna även om du inte märker någon förbättring. Det kan ta tid innan lukten förbättras då det friska luktsinnet återbildas en gång per månad. Luktträning rekommenderas i 2–4 månader.

## Exempel på dofter för lukträning

Vaniljpulver	Kokosolja
Kardemumma	Jordnötssmör
Kanel	Sirap
Kummin	Honung
Timjan	Sylt
Basilika	Juice (inte färskpressad)
Oregano	Kaffe
Koriander	Te
Persilja	Tonfisk (burk)
Vitlök (färsk hackad)	Kokt ägg
Sojasås	Tandkräm
Ketchup	Handtvål

Undvik produkter med alkohol så som parfym eller deodorant.

## Exempel på luktdagbok

Gradera varje doft från 0–5 där 0 = ingen doft och 5 = stark doft

Datum	Utförd		Doft 1		Doft 2		Doft 3		Doft 4	
	Fm	Em	Fm	Em	Fm	Em	Fm	Em	Fm	Em
2/5	x	x	0	0	1	0	0	1	0	1
3/5	x	x	1	1	1	1	1	1	1	1
4/5	x	x	1	2	1	2	2	1	1	2
5/5	x	x	0	1	2	2	2	2	2	2
6/2	x	x	1	2	2	3	1	1	2	3

Författare:

Charlotte Cervin-Hoberg, Skånes Universitetssjukvård

Pernilla Sahlstrand-Johnson, Skånes Universitetssjukvård

Cecilia Ahlström Emanuelsson, Skånes Universitetssjukvård