

Reuktraining

Reuk- en smaakcentrum (KNO)

De KNO-arts heeft u reuktraining aangeraden. In deze folder staat meer informatie over de reuktraining en het uitvoeren hiervan.

Reuktraining is zinvol bij reukverlies. Onderzoek toont aan dat reuktraining vooral effect kan hebben bij patiënten met reukverlies door een infectie van de bovenste luchtwegen, bij reukverlies na een wond aan het hoofd of bij reukverlies door een onbekende oorzaak.

Hersenen en training

De hersenen zijn een ingewikkeld geheel. Een deel van de reuk- en smaakstoornissen wordt veroorzaakt door schade in de hersenen. Schade aan de hersenen hoeft niet voor altijd te zijn. De hersenen zijn in staat om zich na een beschadiging aan te passen of te herstellen. Dit kan vanzelf gebeuren, maar dit kan ook gestimuleerd worden door training.

Reuktraining

Vanwege het herstellende vermogen van de hersenen, raden wij reuktraining aan bij patiënten waarbij wij een positief effect verwachten. Of u wel of geen voordeel bij de reuktraining heeft, beoordelen wij na uitgebreid onderzoek. Van tevoren is geen garantie te geven over het uiteindelijke resultaat dat u bereikt met de training.

Het is belangrijk om de reuktraining minimaal 24 weken (6 maanden) lang vol te houden. Om de reuktraining uit te voeren, heeft u reukoliën nodig met daarin de volgende geuren:

- roos
- citroen (citronella) of limoen
- eucalyptus
- kruidnagel

Aanschaf van de producten voor de reuktraining

U kunt deze geuren op de volgende manieren aanschaffen:

- via de volgende website is een setje met oliën te koop: www.kno-winkel.nl/reuktraining.html
- de reukoliën zijn te koop bij de meeste tuincentra en bij de winkel 'Holland & Barrett' (www.hollandandbarrett.nl); zoek op de website naar geuroliën
- via de volgende website zijn er officiële reukstiften voor deze training te koop: www.smelltest.eu/product/geur-kwartet-geurpennen-voor-training-van-reukvermogen/

Het uitvoeren van de reuktraining

Voor de training heeft u de bovenstaande oliën of stiften nodig. Voer de reuktraining als volgt uit:

1. neem 1 van de stiften of een flesje met olie
2. kijk goed voordat u gaat ruiken welke geur u gebruikt
3. houd dit ongeveer 3 centimeter onder uw neus. Het is belangrijk dat de stift of olie uw neus niet aanraakt
4. ontspan en haal rustig en diep adem door uw neus. Als u te snel inademt, komt de geur niet goed binnen
5. herhaal dit 4 keer; u heeft de geur dan in totaal 5 keer ingeademd
6. neem 1 minuut rust voordat u verder gaat met de volgende geur
7. herhaal bovenstaande stappen voor alle geuren. U mag zelf de volgorde van geuren kiezen

Herhaling van de training

Herhaal de 7 stappen bij voorkeur 2 keer per dag, bijvoorbeeld 's ochtends en 's avonds. Het is belangrijk dat u de training minimaal 24 weken lang volhoudt.

Probeer zo geregeld mogelijk de training vol te houden. Als u een keer een dag overslaat, vervolg de training dan zo snel mogelijk weer. Probeer dit tot een minimum te beperken.

Voortgang bijhouden

Om u te helpen met de training, is in eZorg, de digitale zorgomgeving van Ziekenhuis Gelderse Vallei, een online dagboek voor u beschikbaar. Hierin kunt u per week uw voortgang bijhouden en uw opmerkingen noteren. Het is zowel voor u, de KNO-arts als het wetenschappelijk onderzoek zinvol als u dit bijhoudt. De KNO-arts kan deze gegevens gebruiken om de reuktraining met u te bespreken. U kunt inloggen op eZorg via de volgende link: www.geldersevallei.nl/inloggen

Na 24 weken

Na 24 weken is er een telefonisch consult met de KNO-arts om uw voortgang te bespreken. De KNO-arts bespreekt met u of het zinvol is om door te gaan met de reuktraining en of er een afspraak gepland wordt om uw reukvermogen opnieuw te testen.

Is deze afspraak nog niet voor u ingepland? Neemt u dan contact op met de polikliniek KNO via (0318) 43 43 45.

Vervolgtraining

Als u doorgaat met de reuktraining, doet u dit met een nieuwe set geuren. Deze geuren zijn:

- mint
- jasmijn
- tijm
- mandarijn

Deze set is online aan te schaffen: www.kno-winkel.nl/dos-medical-reuktraining-set-2.html.

Met deze set voert u de reuktraining uit zoals hierboven beschreven staat. Ook nu is het belangrijk dat u dit 24 weken volhoudt. Na deze 24 weken heeft u opnieuw contact met uw KNO-arts.

Meer informatie en contact

Voor meer informatie over het reuk- en smaakcentrum:
www.geldersevallei.nl/reukensmaak

Meer informatie over reuk- en smaakstoornissen vindt u op:
www.reukensmaakcentrum.nl

Heeft u naar aanleiding van deze folder nog vragen? Neem dan telefonisch contact op via (0318) 43 50 50 of mail naar reukensmaak@zgv.nl

