Jak wygląda pojedyncza sesja treningu węchowego?

Jednorazowo trening węchowy zajmuje około dwie minuty, wykonuje się go rano i wieczorem. W tym czasie uczestnik wącha poszczególne zapachy z zestawu treningowego (w losowej kolejności). Są to zapachy: cytryny, goździka, eukaliptusa i róży. Zestawy, które rozdajemy uczestnikom, różnią się intensywnością zapachów. Może więc zdarzyć się tak, że w trakcie treningu będzie Ci trudno wyczuć jakiś zapach. Jeśli zapachy zawarte w zestawie będą trudno wyczuwalne – nie martw się, z Twoim węchem jest wszystko w porządku! Sprawność Twojego zmysłu węchu sprawdzimy na początku, w trakcie badania kwalifikacyjnego, ponieważ tylko osoby ze zdrowym węchem mogą wziąć udział w projekcie. Jednocześnie pamiętaj, że słabo dostrzegalny zapach nie wpływa na skuteczność treningu i jest bardzo ważne, aby kontynuować regularne wykonywanie treningu.

W trakcie wykonywania treningu należy unikać wykonywania innych rozpraszających czynności, takich jak korzystanie z telefonu czy komputera. Najlepiej jest wykonać trening mając dwie minuty, w których w pełni można skupić na doznaniach wywoływanych przez wykorzystywane w treningu zapachy.



Co zrobić jeśli słabo wyczuwam zapachy treningowe?

Niektóre zestawy treningowe zawierają niskie stężenia substancji zapachowej, więc zapach będzie trudno wyczuwalny. W takim przypadku nadal stosuj trening — intensywność zapachów nie ma wpływu na skuteczność treningu.

Jeśli w trakcie treningu węchowego zapachy uprzednio wyraźnie wyczuwalne nagle staną się niewyraźne lub wręcz przestaniesz je czuć — skontaktuj się z nami. Pamiętaj, że nagła utrata węchu może być objawem zakażenia COVID-19. Dlatego jeśli **nagle zauważysz problemy z postrzeganiem zapachów treningowych** (tzn. że jeszcze wczoraj zapachy treningowe były wyraźnie wyczuwalne, a dzisiaj nie są wcale wyczuwalne), w pierwszej kolejności sprawdź czy czujesz inne zapachy — jedzenia lub domowych kosmetyków. Jeśli przyprawy czy szampon nadal mają wyraźny zapach to przyczyną nie wyczuwania zapachów treningowych może być ulotnienie się zapachu z zestawu treningowego. W takim wypadku od razu wymienimy Twój zestaw treningowy na nowy. Jeśli natomiast problem z wyczuwaniem zapachów dotyczy wielu przedmiotów (zarówno sztyftów zapachowych, jak i kosmetyków czy przypraw), koniecznie skontaktuj się z lekarzem i wykonaj test na COVID-19. W przypadku zakażenia COVID-19 natychmiast poinformuj nas o tym.

Zapisy na badanie

kontakt@treningwechowy.pl

783 714 481

www.treningwechowy.pl

TRENING WĘCHOWY

NARODOWE CENTRUM NAUKI

Uniwersytet Wrocławski



TRENING WĘCHOWY

Ulotka informacyjna dla uczestników badania

Czym jest trening węchowy?

Trening węchowy to procedura polegająca na systematycznym wąchaniu zestawu czterech starannie dobranych zapachów dostarczonych przez osobę prowadzącą badanie. Zapachy są umieszczone w sztyftach zapachowych przypominających markery tablicowe (niezawierające tuszu). Taka forma jest łatwa w użyciu, wygodna i zapobiega ulatnianiu się zapachów, przez co zestaw jest trwały. Trening trwa 12 tygodni i polega na wąchaniu tych sztyftów dwa razy dziennie — rano i wieczorem.

Dlaczego warto stosować trening węchowy?

Trening węchowy jest efektywną metodą przywracania utraconego węchu lub jego rozwijania u zdrowych osób. Od ponad 12 lat metoda ta jest skutecznie wykorzystywana w Europie Zachodniej w szpitalach i centrach medycznych zajmujących się osobami, które utraciły węch w wyniku infekcji lub urazu. Wyniki badań wskazują, że trening węchowy stanowi skuteczną metodę rehabilitacji węchu a jego efekty utrzymują się także po zakończeniu treningu. Nasz projekt badawczy ma na celu weryfikację, czy pozytywne efekty treningu węchowego można zaobserwować u osób, które na wstępie mają typowe zdolności węchowe. Trening stanowi więc szansę poprawy własnych zdolności węchowych oraz lepszego poznania własnych doznań zapachowych.



Co wpływa na skuteczność treningu węchowego?

Badania nad skutecznością treningu węchowego wskazują, że jednym z kluczowych czynników wpływających na efektywność tej metody jest systematyczność wykonywania treningu. Stosowanie treningu węchowego zgodnie z zaplanowanym harmonogramem (2 razy dziennie) daje lepsze efekty, niż stosowanie treningu od czasu do czasu, co rzadko przynosi jakikolwiek skutek. Dlatego niezwykle ważne jest, aby wykonywali Państwo trening regularnie, dwa razy dziennie przez okres 12 tygodni. Trening powinien być wykonywany w warunkach umożliwiających skupienie się na tej czynności, dlatego sugerujemy, aby myśleć o treningu węchowym jako czasie „dla siebie", kiedy można się wyciszyć i zrelaksować. Takie podejście z całą pewnością przełoży się na jak najlepsze efekty.

Zapachy stosowane w treningu mają różną intensywność. Te o niskiej intensywności mogą być trudno wyczuwalne. Jest to jednak zjawisko dość częste wśród uczestników treningu węchowego i nie jest niczym niepokojącym. Aby jak najbardziej skorzystać z treningu węchowego ważne jest jego systematyczne prowadzenie, także wtedy, gdy niektóre zapachy są słabo wyczuwalne.



Jak pamiętać o tym, aby codziennie wykonywać trening?

Większość czynności, które wykonujemy każdego dnia, ma charakter nawykowy. To znaczy, że wykonujemy je jedna po drugiej, w ustalonej kolejności, o bardzo podobnych porach. Aby pamiętać o regularnym stosowaniu treningu węchowego najlepiej połączyć trening z jakąś stałą, regularną czynnością wykonywaną codziennie rano i wieczorem, np. ubieraniem się, ustawianiem budzika. Innymi sposobami pomocnymi w pamiętaniu o treningu węchowym może być włączenie regularnego powiadomienia w telefonie o określonych godzinach lub umieszczenie sztyftów zapachowych w miejscu, w którym ich widok będzie nam przypominał o treningu, np. na szafce nocnej lub na biurku, przy którym pracujemy. Co ważne, treningu nie powinno się wykonywać przez 30 minut po jedzeniu, po umyciu zębów oraz po nałożeniu perfum — zapachy kosmetyków i jedzenia mogą zniekształcać zapach sztyftów treningowych, co może osłabić efekt treningu.

Czy trening węchowy jest metodą bezpieczną dla zdrowia?

Ponad wszelką wątpliwość dowiedziono, że trening węchowy jest bezpieczny dla zdrowia, a wszystkie stosowane w nim substancje posiadają europejskie certyfikacje. Żadna ze stosowanych w badaniu substancji zapachowych nie jest toksyczna ani uczulająca. Substancje zapachowe używane w treningu to te same substancje, które stosuje się w diagnostyce węchu. Co więcej, ze względu na swoją skuteczność i brak efektów ubocznych występujących przy stosowaniu niektórych leków, trening węchowy jest wskazywany przez laryngologów jako podstawowa metoda leczenia uszkodzeń węchu po infekcji lub urazie. Niemniej, w razie wystąpienia jakichkolwiek niepokojących symptomów związanych z prowadzonym treningiem, bardzo prosimy o natychmiastowe zaprzestanie trenowania węchu i kontakt mailowy z kierownikiem projektu, dr Anną Oleszkiewicz (kontakt@treningwechowy.pl).

