

De mobiele telefoon als tinnitus-maskeerder of decibelmeter

Mobiele applicaties (apps) om gehoorschade te voorkomen of om te helpen omgaan met tinnitus (oorsuizen) zijn populair in de 'app-stores'. VUmc (afdeling KNO) biedt bijvoorbeeld een gratis podcast (audiofragment) aan met informatie over tinnitus (<https://itunes.apple.com/nl/podcast/tinnitus/id427166379?i=123949844&mt=2>). Ook zijn er diverse apps die helpen de aandacht van de tinnitustoon af te leiden en die als een tinnitusmaskeerder te gebruiken zijn of die het aantal decibel op de werkvloer of in een uitgaansgelegenheid meten. De NVVS-Commissie Tinnitus & Hyperacusis en de Nationale Hoorstichting selecteerden enkele handige apps.

Wat is een tinnitusmaskeerder?

Sommige mensen met tinnitus hebben baat bij een tinnitusmaskeerder of ruisgenerator, bijvoorbeeld in hun hoor-toestel (tinnitusinstrument) of los. De gedachte is dat door het tinnitusgeluid te maskeren met een tegengeluid, de tinnitustoon minder hoorbaar wordt. Dit kan soms helpen om bijvoorbeeld te ontspannen of in slaap te komen.

Wat doen de maskeer-apps?

De applicaties die u op uw telefoon kunt installeren, bieden meestal een breed scala aan geluiden die u kunt kiezen. Bijvoorbeeld vogelgeluiden of geluiden van muziekinstrumenten. Deze kunt u dan afspelen op uw telefoon, vaak gedurende een vooraf ingestelde tijd. Bij sommige apps kunt u verschillende geluiden zelf mixen tot een geluid dat bij u past en dat u prettig vindt. Vaak zijn de basisversies gratis, maar moet u betalen voor een uitgebreider pakket aan geluiden of meer 'doe-het-zelf'-functies.

Apps om te helpen ontspannen als u last heeft van tinnitus

De NVVS-Commissie Tinnitus en Hyperacusis heeft 3 apps voor u geselecteerd (maar wat specifiek bij uw tinnitus goed werkt, is natuurlijk persoonlijk).



Tinnitus

Hele simpele app met enkel 'white noise' (witte ruis). Over het algemeen een goed geluid om uw eigen tinnitus naar de achtergrond te dringen. U kunt ook een statistiek bijhouden van de tijd dat u naar dit white noise geluid luistert, handig wanneer u bijvoorbeeld adviezen van de audioloog heeft gehad om een bepaalde tijd naar ruis te luisteren als therapie. Gratis beschikbaar via iTunes-store (iPhone) en Google Play-store (Android).

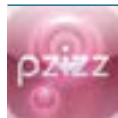
<https://itunes.apple.com/nl/app/tinnitus/id428954411?mt=8>
<https://play.google.com/store/apps/details?id=uk.co.topclass.computertechnologies.tinnitus>



White noise/nature sounds

U kunt kiezen uit allerlei geluiden, zoals: bliksem, regenwoud, oceaan, white noise, krekels, enz. Grappig is dat er bij deze app een visuele begeleiding is bij de diverse geluiden: schelpen, veertjes, bladeren, bloemen. Deze bewegen heel langzaam gewichtloos over het display. Door er met uw vinger een zetje aan te geven, blijven ze zweven. Deze combinatie van beeld en geluid kan een kalmerende invloed hebben. Beschikbaar voor iPhone en iPad voor € 0,89.

<https://itunes.apple.com/nl/app/white-noise-nature-sounds/id396477928?mt=8>



Pzizz Sleep en Pzizz Energizer

De Pzizz-apps zijn niet specifiek gericht op mensen met tinnitus, maar kunnen een goede hulp zijn bij het slapen of ontspannen. Deze apps gebruiken Binaural Beats (een technologie die een aparte toon voor het linker- en voor het rechteroor integreert) om te helpen ontspannen. De Sleep-app heeft rustige geluiden die u helpen bij slaapproblemen en met behulp van de Energizer kunt u een korte 'power nap' doen (instelbaar tussen 10 minuten en anderhalf uur, aanbevolen tijd tussen 20 en 40 minuten) waarvan u verfrist en met nieuwe



Mobiele applicaties (apps) om bijvoorbeeld in een café het aantal decibels te meten of om te helpen omgaan met tinnitus zijn populair in de 'app-stores'.

energie weer wakker wordt. Iedere keer dat u deze app gebruikt, wordt er een nieuw geluid gegenereerd. Geschikt voor de iPhone en iPad, kosten € 5,49. Ook verkrijgbaar voor Android voor € 7,64 voor de gecombineerde Sleep/Energizer versie.

Pzizz Sleep <https://itunes.apple.com/nl/app/pzizz-sleep/id341324632?mt=8>

Pzizz Energizer <https://itunes.apple.com/nl/app/pzizz-energizer/id326427471?mt=8>

Pzizz Bundel <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.pzizz.bundle>

Het aantal decibel meten met uw telefoon

Vaak ontstaat gehoorschade door te vaak en te lang luisteren naar te harde muziek. Om dit laatste te meten zijn er tegenwoordig allerlei toepassingen voor de mobiele telefoon beschikbaar. Deze apps, die u op de smartphone installeert, meten het aantal decibel (dB). Nu is heel eenvoudig - in de disco, op een festival of op de werkvloer - te meten hoe groot het gevaar is. Veel apps hebben ook een mogelijkheid

om het resultaat van de meting door te mailen. Zo kunt u instanties en organisaties makkelijk op de hoogte brengen van het geluidsniveau op de betreffende locatie.

Wat u moet weten over het meten

Voordat u aan de slag gaat met een decibelmeter, is het goed om te weten dat de geluidsdruk exponentieel toeneemt.

Wanneer het volume met 3 dB stijgt, betekent dit een verdubbeling van het geluid. U neemt het misschien niet als verdubbeling waar, maar het gehoor wordt dubbel zo zwaar belast.

Bij hoeveel decibel is het veilig?

Wanneer u heeft gemeten, wilt u natuurlijk weten of het veilig is. Een veilige norm voor vrijetijdsgeluid is 88 dB. Hierin kunt u 8 uur lang, 5 dagen per week 'veilig' verblijven. Een volume van 103 dB is nog maar één uur per week verantwoord. Draag daarom altijd boven de 88dB oordoppen. Meer informatie, over bijvoorbeeld oordoppen, kunt u vinden op www.hoorstichting.nl en www.oorcheck.nl.

LEES VERDER OP PAGINA 39

Apps om het aantal decibel te meten

De Nationale Hoorstichting heeft 3 apps geselecteerd waarmee geluid kan worden gemeten.



Oorveilig dB meter

Met deze gratis app is bij het uitgaan te testen hoe hard het geluid staat. De app geeft u persoonlijk advies over de situatie en wat u kunt doen om de risico's te beperken. Beschikbaar voor iPhone, iPad en iPod touch.

<https://itunes.apple.com/nl/app/oorveilig/id485749678?mt=8>



FNV decibelapp

Met de gratis app van de FNV meet u hoeveel herrie er is op uw werkplek. Aan de hand van het gemeten aantal decibel geeft de app een advies. Beschikbaar voor iPhone, iPad, iPod touch en apparaten met het besturingssysteem Android.

<https://itunes.apple.com/nl/app/fnv-decibelmeter/id591038238?ls=1&mt=8>

<https://play.google.com/store/apps/details?id=nl.fnv.decibel-meter>



SafeNoise

Deze gratis app meet het geluidsniveau en geeft aan hoe lang u in dat geluidsniveau mag verblijven voordat het schadelijk kan worden. De app waarschuwt met een alarmlicht in het display. Zo weet u wanneer het tijd is om weg te gaan of om gehoorbescherming te gaan dragen. Beschikbaar voor iPhone, iPad en iPod touch.

<https://itunes.apple.com/nl/app/safenoise/id464042309?mt=8>

Zoek-het-zelf

In **iTunes** en **Google Play** kunt u uiteraard ook zelf zoeken naar handige apps. Het zoekwoord 'tinnitus' of 'decibel-meter' is echter niet altijd toereikend. Probeer ook eens woorden als slapen, geluid meten, ontspannen etc. Vaak staan dergelijke apps in de categorieën als 'Medisch' of 'Gezondheid & Fitness'.

Op <http://www.digitalezorggids.nl/> zijn diverse apps te vinden per trefwoord. Voor tinnitus zijn er al diverse apps in het overzicht opgenomen.

Op www.nvvs.nl/horenmagazine worden nog enkele door de Commissie Tinnitus & Hyperacusis uitgezochte apps toegelicht (alleen voor leden).

