Ontspannen ondanks uw tinnitus? Decibels meten in een openbare gelegenheid? **App**eltje-eitje met deze apps voor uw smartphone!  
  
In HOREN augustus 2013 stond een artikel over applicaties voor de mobiele telefoon (smartphone) die u kunnen helpen ontspannen als u tinnitus heeft of waarmee u op een locatie het aantal decibel kunt meten om zo eventuele gehoorschade te voorkomen. Nog geen genoeg van alle apps? Loes Schenk-Sandbergen van de Commissie Tinnitus & Hyperacusis probeerde er persoonlijk nog enkele voor u uit op haar iPhone en deelt hieronder haar bevindingen.   
  
DECIBEL ULTRA

“Deze app is ook heel goed als decibelmeter, en zeker niet speciaal voor jongeren. Er is een dubbelscherm met bewegende wijzertjes. De een geeft de piekwaarden van het geluidsniveau en de andere geeft het gemiddelde aan. Ook is een hele belangrijke functie, zoals dat ook bij SafeNoise het geval is, dat je ieder geluidsniveau meteen kan opslaan in een geheugen en dan doormailen. Dat betekent dat u dus bijvoorbeeld op een station waar een trein passeert met gierend geluid boven de toegestane dB’s dit geluid meteen kunt opnemen en naar een NS-klachten afdeling gehoorschade (die moet er zeker komen) sturen. Op die manier kan de app prima bijdragen aan bewustwording over geluid, en misschien zelfs aan oplossingen. Deze app wordt technisch zeer goed beoordeeld door deskundigen omdat er maar 1 dB verschil te meten was met een professionele decibelmeter. Ik ben van plan om de geluidsniveaus van de handendrogers van IKEA te gaan meten met deze app en dan te mailen, alleen heb ik ook in dit geval het goede klachten e-mailadres van IKEA nog niet gevonden.”   
Gratis. Voor iPhone, iPhod Touch en iPad.  
<https://itunes.apple.com/nl/app/decibel-ultra/id410139517?mt=8>

  
SOUND THERAPY

“Mooi sauna-achtig of spa-plaatje van Franjipani met handdoeken. Een hele simpele app. Als u op enter drukt, vraagt de app naar de ‘pitch’ van uw tinnitus. In de gratis app zijn er twee mogelijkheden om te antwoorden: ‘daar ben ik niet zeker van’ en ‘3001-5000 Hz’. U kunt dan twee geluiden beluisteren die bij uw pitch horen. Bij de Hz krijgt u een zeer aangenaam krekelgeluid met tropische vogels afgewisseld. Als u niet zeker bent, krijgt u een narrowband noise 1000 hz. Het zijn zeker heilzame geluiden om tinnitus te maskeren. In tegenstelling tot de meeste apps moet je voor deze, om het juiste geluid te kunnen kiezen, de frequentie van je tinnitus weten. Toch vind ik deze app meer een lokkertje om meer geluiden aan te schaffen in de app store (en dan tegen betaling).”   
Gratis. Voor iPhone, iPhod Touch en iPad.  
<https://itunes.apple.com/nl/app/sound-therapy/id408799878?mt=8>

  
SLEEP PILLOW

“De geluiden zijn geweldig, vooral het kletterend water. Maar de app is mijns inziens nodeloos ingewikkeld gemaakt omdat het mogelijk is geluiden te mixen. Dit is een trend in apps om geluiden zo veel mogelijk te ‘verpersonificeren’. Dit maakt een verpersoonlijkt tinnitus management-programma mogelijk. Vaak is er keuze uit drum, viool of fluit, maar ook uit regen, vuur, zee enz. Ik heb kletterend water met vogelgefluit gemixt en dat was niet onaangenaam. Ook is er een wekkerfunctie. Dus u kunt het geluid op minuten afstellen om te stoppen, en hopelijk bent u dan in slaap gevallen. Alleen moet u dan nog de koptelefoon afzetten als u die op heeft... Nadeel van deze app is dat een foute touch u onmiddellijk doorlinkt naar de app store voor een betaalde versie van het uiltje, met meer geluiden en mix mogelijkheden.”

€1,79, voor iPhone, iPhod Touch en iPad.  
<https://itunes.apple.com/nl/app/sleep-pillow-sounds-white/id410351918?mt=8>   
  
  
NATURE SOUNDS FOR SLEEP AND RELAXATION

“Deze app is handig in gebruik. Bovenaan staan plaatjes met een snorrende poes, koeienbellen, bos, oceaan, piratenschip... enz. Dan drukt u op de middenknop en het geluid begint. Ook hier kunt u een wekker zetten om met ‘auto sleep’ het geluid te stoppen. De vogeltjes in het bos bevielen mij het beste. Ook hier wordt snel naar de geüpgrade app met meer geluiden verwezen, uiteraard tegen betaling van een klein bedrag.”  
Gratis. Voor iPhone, iPhod Touch en iPad.”  
<https://itunes.apple.com/nl/app/nature-sounds-for-sleep-relaxation/id597487597?mt=8>

SLEEP BUG

Deze app heeft ZEN-geluiden en daar kunt u weer een fluit bij mixen... Deze versie is gratis. In de betaalde versie kun je naar 80 verschillende geluiden luisteren. Ze claimen 800.000 gebruikers te hebben…”  
Gratis. Voor iPhone, iPhod Touch en iPad.  
<https://itunes.apple.com/nl/app/sleep-bug-white-noise-soundscapes/id467483176?mt=8>   
  
 *Wat specifiek voor u en uw tinnitus werkt, is natuurlijk persoonlijk. Loes Schenk-Sandbergen geeft u hierbij wat tips, gebaseerd op haar eigen ervaringen. Neus gerust eens rond in de diverse app stores naar een app met geluiden die u prettig vindt.*