

# Het meten van uw gehoor thuis met uw smartphone

Als u last hebt van gehoorverlies dat wisselt tussen dagen of weken, probeer dan uw gehoor te meten op goede en slechte dagen. Als uw gehoor vaker wisselt, is het goed om dit ook vaker te meten.

### Voor het meten hebt u nodig:

- Uw smartphone of tablet
- Een koptelefoon die aan uw smartphone kan worden aangesloten

### Om uw gehoor te meten, volg het stappenplan:

- Download de gratis app “Check Your Hearing” via de Appstore (iOS, Apple telefoons) of Google Play Store (Android telefoons)
- Ga in een rustige ruimte zitten zonder lawaai om u heen (bijvoorbeeld de badkamer) en sluit ramen en deuren
- Sluit koptelefoons aan op uw smartphone of tablet, anders kunt u niet uw twee oren los meten
- Open de app “Check Your Hearing” en druk op “Start”
- Volg de instructies:
  - Zet uw koptelefoons op
  - Zet het geluid van uw telefoon op het hoogste volume
  - U hoort nu geluid aan 1 koptelefoon, zet deze koptelefoon met het geluid aan uw linker oor
  - Druk weer op “Start” (pas op, de reclame die volgt kan hard staan! Zet de koptelefoons niet zachter, anders gaat de meting verkeerd. De koptelefoons kunnen wel even kort uit het oor gehaald worden als ze hetzelfde terug opgezet worden)
- Er wordt daarna gestart met de gehoormeting van het linker oor:
  - Als u wel een geluid hoort: druk op het “minteken” totdat u het geluid nog nét hoort. Dit is dus één stapje voordat u het geluid niet meer hoort
  - Als u geen geluid hoort: druk op het “plusteken” totdat u het geluid nét hoort
  - Druk daarna op “Next”
  - Herhaal deze stappen voor alle andere tonen aan het linker oor
    - *Pas op: tussendoor kunt u weer harde reclame horen! Zet de koptelefoons niet zachter.*
- Daarna wordt gestart met gehoormeting van rechter oor:
  - Herhaal hiervoor de stappen zoals bij het linker oor
    - *Pas op: tussendoor kunt u weer harde reclame horen! Zet de koptelefoons niet zachter.*
- Als laatste krijgt u een grafiek te zien met het gehoor van uw linker en rechter oor. Dit is het resultaat van uw hoortest. U kunt kiezen uit twee opties:
  - U maakt een “screenshot” van uw scherm en bewaart deze als afbeelding
  - U drukt op “Share” en zendt de afbeelding naar u zelf toe als bestand
- Daarna kunt u de app “Check Your Hearing” afsluiten.

Het is nogmaals belangrijk voor de dokter om uw gehoor zowel op goede als slechte dagen te meten. Alleen dan kan er gekeken worden hoeveel uw gehoor wisselt tussen de dagen. Dit is een onderdeel van de juiste diagnose stellen. Neem de afbeeldingen van uw hoortesten mee naar de poli KNO. Alléén als de dokter het aan u gevraagd heeft, kan het opgestuurd worden naar [poli.kno@mumc.nl](mailto:poli.kno@mumc.nl). Stuur in dat geval uw naam, geboortedatum en de naam van de arts mee.