Jak Zbadać Słuch w Domu

Co naprawdę mierzy każdy domowy test słuchu, który najbliżej gabinetu i gdzie uczciwie mieści się gra z tonami.

Autor: Lubor Šimůnek · Opublikowano: November 9, 2026 · Produktywność
Wersja online: https://appstoryo.com/pl/blog/how-to-test-your-hearing-at-home



Słuch możesz sprawdzić w domu na trzy sposoby: testem słuchu Apple na AirPods Pro 2 lub 3, który przechodzi od 250 Hz do 8 kHz w około pięć minut; zwalidowanym badaniem przesiewowym w rodzaju hearWHO; albo kwestionariuszem z 10 pytań, do którego nie trzeba żadnej aplikacji. EarCheck: Hearing Test to darmowa gra z tonami na iPhone'a, zabawowy koniec tej listy.

Ujawnienie: AppStoryo prowadzi studio, które tworzy EarCheck: Hearing Test. Porównanie poniżej opiera się na kryteriach weryfikowalnych publicznie i wskazuje prawdziwe alternatywy.

Tylko jedna z tych opcji jest grą i to nasza. EarCheck: Hearing Test jest darmowa w App Store, 22,3 MB, iOS 16.0 lub nowszy, w 44 językach sklepu. Sprawdzone 2 listopada 2026: nie ma wpisu w Google Play, więc wszystko poniżej na jej temat dotyczy iPhone'a i iPada.

Czy naprawdę można zbadać słuch w domu?

Przesiewowo tak, a to, co najbliższe gabinetowi, siedzi już w iOS. Apple pisze, że test słuchu z AirPods Pro 2 lub AirPods Pro 3 potrafi wskazać, czy masz ubytek słuchu, i pokazuje słyszenie na każdej częstotliwości w decybelach poziomu słyszenia. Obejmuje 250 Hz do 8 kHz w około pięć minut i jest przeznaczony dla osób od 18 lat.

Regulator już postawił tu granicę. 12 września 2024 roku amerykańska agencja leków dopuściła pierwsze oprogramowanie aparatu słuchowego bez recepty, funkcję aparatu słuchowego w zgodnych AirPods Pro, dla dorosłych od 18 lat z odczuwanym ubytkiem słuchu

w stopniu lekkim do umiarkowanego, po badaniu na 118 uczestnikach. Czytaj zakres dokładnie: obejmuje wzmacnianie, a nie testy tonalne.

Co mierzy gabinet, czego nie zmierzy telefon?

Gdzie leży problem, a nie tylko że istnieje. Amerykańskie towarzystwo mowy i słuchu opisuje audiometrię tonalną jako słuchawki podające dźwięk osobno do każdego ucha w zakresie od 250 Hz do 8000 Hz, czyli częstotliwości potrzebnych mowie, a każdą odpowiedź nanosi się na audiogram: wykres najcichszego dźwięku, jaki słyszysz na każdej wysokości.

Potem przychodzą badania, których żaden telefon nie podrobi. Wibrator kostny za małżowiną wysyła drgania wprost do ucha wewnętrznego, a porównanie tego z przewodnictwem powietrznym oddziela ubytek przewodzeniowy od czuciowo-nerwowego i mieszanego. Tympanometria zmienia ciśnienie w przewodzie, by sprawdzić ruchomość błony. Domowy test mówi, że coś jest ciche; tylko te mówią dlaczego.

Jak zrobić najbardziej wiarygodny domowy test słuchu na iPhonie?

Lista przygotowań Apple jest metodą, a niemal wszystko w niej to szczelność i cisza. Uzyskaj pełną szczelność, potwierdzoną testem dopasowania wkładek; zestaw AirPods Pro 2 ma cztery rozmiary, a zestaw Pro 3 pięć. Wyczyść je, bo zabrudzenia łamią szczelność. Potem znajdź pomieszczenie ciche przez całe pięć minut. Każdy ton brzmi trzy razy; jedno dotknięcie wystarczy.

Cztery rzeczy unieważniają próbę, a Apple podaje dla każdej okno czasowe: przeziębienie, zapalenie zatok albo ucha w ciągu ostatnich 24 godzin, czynna alergia lub pobyt w głośnym miejscu, na przykład na koncercie, w tym czasie. Dostajesz jedną wartość w decybelach na ucho oraz audiogram, zapisany w aplikacji Zdrowie i możliwy do wyeksportowania w PDF.

Co znaczą decybele w domowym teście słuchu?

Apple podaje progi wprost. Do 25 dBHL oznacza brak ubytku albo ubytek minimalny. Od 26 do 40 dBHL jest lekki: słyszysz normalny głos z metra (trzech stóp). Od 41 do 60 jest umiarkowany i wymaga podniesionego głosu z tej odległości, a od 61 do 80 jest znaczny, gdy słowa docierają tylko wykrzyczane do ucha.

Jedna liczba niesie to wszystko, bo uśrednia częstotliwości najważniejsze dla mowy. Nie każdy test domowy ją podaje. hearWHO zwraca wynik rozpoznawania cyfr w szumie, Hearing test | Audiogram App rysuje krzywą na tle norm wiekowych, a EarCheck: Hearing Test podaje wiek słuchu: trzy jednostki mierzące trzy rzeczy. Nigdy nie przeliczaj jednej na drugą.

Co właściwie mierzy EarCheck: Hearing Test?

Górę twojego zakresu częstotliwości, w formie gry. EarCheck: Hearing Test to wersja 1.0 z 8 lipca 2026, darmowa, 22,3 MB, iOS 16.0 lub nowszy, przypisana do kategorii Rozrywka, Gry i Ciekawostki, a nie Zdrowie. Odtwarza tony od niskich do bardzo wysokich, dotykasz tego, co słyszysz, a ona przypisuje najwyższy uchwycony ton do grupy wiekowej, która zwykle go

słyszy. Uczciwy pułap wszystkich tych aplikacji podaje badanie przesiewowe WHO:

> Whilst the test has a reasonable degree of accuracy, it is only intended as a screening test, with a small proportion of cases that may be incorrectly classified.

To sekcja ograniczeń we wpisie hearWHO w App Store i mówi o sobie więcej, niż EarCheck mówi o sobie: jej wpis podaje wielkimi literami, że to gra wyłącznie dla rozrywki, a nie test medyczny, diagnoza czy wyrób medyczny. Różnica jest merytoryczna. Ubytek związany z wiekiem faktycznie zaczyna się u góry zakresu, ale rozpoznanie opiera się na częstotliwościach mowy, których gra o najwyższy ton nigdy nie ocenia.

Który domowy test słuchu naprawdę wybrać?

Wybierz hearWHO, jeśli chcesz badanie firmowane przez agencję zdrowia

- hearX Group, darmowa, wersja 1.8.1 z 9 września 2025, 114,3 MB, iOS 15.0 lub nowszy, 6 języków sklepu, w sklepie od 24 lutego 2019.
- WHO zbudowała ją na zwalidowanej technologii cyfr w szumie i poleca ją przy głośnych miejscach pracy, głośnym słuchaniu muzyki i po 60. roku życia; ceną są 114 MB oraz 45 ocen z USA ze średnią 2,0.

Wybierz Sennheiser Hearing Test, jeśli chcesz markę i dowolne słuchawki

- Sonova Consumer Hearing GmbH, darmowa, wersja 1.0.9 z 11 lutego 2025, 52,6 MB, iOS 16.0 lub nowszy, tylko po angielsku, 4,62 z 114 ocen z USA.
- Wpis obiecuje dowolne słuchawki, ocenę w mniej niż pięć minut i synchronizację ze Zdrowiem po rejestracji; ceną jest ostatnia aktualizacja z lutego 2025.

Wybierz Audiogram App, jeśli chcesz krzywą, którą zachowasz

- Irakli Tsuladze, darmowa, wersja 2.9 z 28 września 2026, 78,7 MB, iOS 15.0 lub nowszy, 5 języków sklepu, 4,37 z 63 ocen z USA.
- Trzyminutowy test szybki albo dłuższy rozszerzony, tryb dla dzieci, dopasowanie dźwięku do twoich słuchawek i zapis w HealthKit; własne zastrzeżenie wyklucza użycie medyczne.

Wybierz EarCheck: Hearing Test, jeśli chcesz grę, a nie test

- Darmowa, 22,3 MB, iOS 16.0 lub nowszy, 44 języki sklepu, bez kont, bez reklam i całkowicie offline, więc żaden wynik nie opuszcza telefonu.
- Jedyna tutaj w kategorii Rozrywka, a nie Zdrowie, jedyna z trybem antyoszukiwania z cichymi rundami i jedyna, która nie twierdzi nic o twoim słuchu.

Kiedy domowy test słuchu jest złym narzędziem?

Zawsze, gdy decyzja zależy od liczby. Najbardziej użyteczna alternatywa to wcale nie

aplikacja: amerykański instytut głuchoty i innych zaburzeń komunikacji publikuje kwestionariusz z 10 pytań dla dorosłych od 18 do 64 lat, zaadaptowany z inwentarza niepełnosprawności słuchowej dla dorosłych, w którym trzy odpowiedzi twierdzące lub więcej znaczą wizytę u audiologa. Każde pytanie dotyczy sytuacji, nie tonu.

Trzy przypadki wyznaczają granicę. Nagła zmiana słyszenia albo jedno ucho słyszące gorzej: instrukcja samego Apple to rozmowa z lekarzem. Dziecko: w tym wieku typową przyczyną są problemy ucha środkowego, a znajduje je tylko tympanometria albo badanie w polu swobodnym. Aparat słuchowy bez recepty kończy się na odczuwanym ubytku lekkim do umiarkowanego. Traktuj EarCheck: Hearing Test jako to, co każe ci zapisać się na wizytę.

Domowe testy słuchu: częste pytania

Czy można zbadać słuch w domu bezpłatnie?

Tak, kilkoma drogami. Test słuchu Apple jest wbudowany w iOS bez opłat, jeśli masz AirPods Pro 2 lub 3, hearWHO i Sennheiser Hearing Test to darmowe pobrania, a 10-pytaniowy test NIDCD to strona internetowa, która nie wymaga aplikacji. EarCheck: Hearing Test też jest darmowa.

Jak dokładny jest test słuchu na telefonie?

Dokładny dość na przesiew, nie na rozpoznanie. Wpis hearWHO nazywa siebie testem przesiewowym, w którym mała część przypadków może zostać źle zaklasyfikowana, i ostrzega, że dokładność zależy od słuchawek i hałasu w otoczeniu. Test Apple jest najbliżej, bo kontroluje sprzęt i szczelność.

Jakie częstotliwości obejmuje test słuchu?

Od 250 Hz do 8000 Hz. Taki zakres dla audiometrii tonalnej podaje amerykańskie towarzystwo mowy i słuchu, wybrany dlatego, że właśnie tam biegnie mowa, a test Apple używa tego samego przedziału od 250 Hz do 8 kHz. Gry goniące za 15 kHz badają górę twojego zakresu, a nie mowę.

Czy do badania słuchu na iPhonie potrzebne są AirPods Pro?

Do testu słuchu samego Apple tak: wymaga AirPods Pro 2 albo AirPods Pro 3 z aktualnym oprogramowaniem oraz iPhone'a lub iPada z najnowszym systemem. Testy w aplikacjach nie stawiają takiego warunku, a wpis Sennheisera mówi, że jego ocena działa z dowolnymi słuchawkami.

Czy jest wersja EarCheck na Androida?

Sprawdzone 2 listopada 2026, nie: nie ma wpisu w Google Play dla EarCheck: Hearing Test, która wychodzi tylko na iPhone'a i iPada, w 44 językach sklepu. Kto używa Androida i chce darmowego testu, ma hearWHO, wydawane przez WHO zarówno na iOS, jak i na Androida.

Ile dBHL liczy się jako słuch normalny?

Na opublikowanej skali Apple do 25 dBHL oznacza brak ubytku albo ubytek minimalny, od 26 do 40 dBHL jest lekki, od 41 do 60 umiarkowany, a od 61 do 80 znaczny. Liczba uśrednia

częstotliwości najważniejsze dla mowy, więc nie jest ani twoją najlepszą, ani najgorszą wysokością.

Czy przeziębienie może zepsuć domowy test słuchu?

Tak, a Apple podaje okna czasowe. Strona pomocy pisze, że wynik może być zaburzony, jeśli w ciągu ostatnich 24 godzin miałeś przeziębienie, zapalenie zatok albo ucha, jeśli masz czynną alergię lub jeśli byłeś w tym czasie w głośnym miejscu, na przykład na koncercie. Odczekaj i powtórz.

Czy EarCheck wysyła mój wynik gdziekolwiek?

Nie. Wpis w App Store podaje, że gra działa całkowicie offline i że żadne dane nigdy nie opuszczają urządzenia, a kont ani reklam nie ma. Wynik istnieje jako PDF, który sam decydujesz się udostępnić, i właśnie dlatego nie potrafi śledzić twojej zmiany przez lata.

Jak cytować: Lubor Šimůnek (2026). *Jak Zbadać Słuch w Domu*. AppStoryo, lapnito.cz s.r.o..
https://appstoryo.com/pl/blog/how-to-test-your-hearing-at-home
© 2026 lapnito.cz s.r.o.