

Hoe werkt de re-mind?



AAN- EN UITZETTEN

Druk kort op het knopje om de re-mind aan of uit te zetten. Als de re-mind één keer trilt, staat hij **aan**. Trilt de re-mind twee keer, dan staat hij **uit**. Zet de re-mind 's ochtends aan en 's avonds weer uit. Tussendoor gaat alles vanzelf. Mocht je vergeten om de re-mind uit te zetten, dan gebeurt dat automatisch (ongeveer 16 uur nadat je hem hebt ingeschakeld). Dit zorgt ervoor dat de batterij niet opraakt als je hem tijdelijk niet gebruikt.

GEBRUIK

Je draagt de re-mind de hele dag bij je, in je broekzak, sok, bh of polsbandje of aan een koordje om je nek. Het apparaatje trilt regelmatig en helpt jou bij het corrigeren van je houding of het aanleren van een nieuwe gewoonte.

Bij elke trilling denk je even aan de instructies van je therapeut of coach. Zit of sta je goed? Hoe is je houding? Ben je ontspannen? Hoe is je ademhaling? Gebruik hem dagelijks tot je nieuwe gewoonte een automatisme is.

STANDAARD INSTELLING

De re-mind trilt standaard ongeveer 10x per uur, dus elke 6 minuten. Deze frequentie bouwt automatisch (in een paar maanden) af naar ongeveer 5x per uur, dus elke 12 minuten een trilling.

ZELF EEN PROGRAMMA KIEZEN

Naar jouw eigen wens of in overleg met je therapeut kan de re-mind op een ander programma worden gezet. Van kort tot lang, precies wat voor jou werkt.

Houd de knop lang (meer dan 5 seconden) ingedrukt totdat de re-mind trilt. Druk zo vaak als nodig, bijvoorbeeld 2 keer drukken voor programma 2 en 4 keer drukken voor programma 4.

De re-mind trilt ter bevestiging van het nieuwe programma (1, 2, 3, 4, 5 of 6 keer).

PROGRAMMA'S

- 1 – Intensief** (trilt elke 1,5 minuten)
- 2 – Frequent** (trilt elke 3 minuten)
- 3 – Regelmatig** (trilt elke 6 minuten)
- 4 – Normaal** (trilt elke 12 minuten)
- 5 – Ondersteunend** (trilt elke 24 minuten)
- 6 – Standaardinstelling** (leercurve van elke 6 minuten naar elke 12 minuten)

TRILLING BETER VOELEN

Wil je de re-mind beter voelen, dan kun je de trilling langer laten duren. Houd de knop lang (meer dan 5 seconden) ingedrukt. Wacht tot de re-mind trilt en druk daarna nogmaals lang op de knop, totdat de re-mind weer trilt. De trilling duurt nu 3 seconden in plaats van 1 seconde. Herhaal deze procedure om de re-mind weer kort te laten trillen.

BATTERIJ VERVANGEN

De batterij gaat bij dagelijks gebruik 3 maanden mee. Als de re-mind het niet meer doet of als je voelt dat hij minder hard trilt, vervang dan de batterij (maak met een satéprikker het dekseltje van de re-mind los, vervang de batterij en klik weer dicht).

Het type batterij is een knoopcel CR2032 en is verkrijgbaar bij drogist of supermarkt.

VRAGEN?

We denken graag met je mee. Werkt de re-mind niet goed, zijn de instructies niet duidelijk of heb je een andere vraag of tip over het gebruik ervan? Bel of mail ons dan op 085-1305480 of info@re-mind.care.