



Welkom

Deze re-mind helpt je te stoppen met **tandenknarsen en kaakklemmen** met de Habit Reversal Training-methode. Gebruik de re-mind voor tenminste 6 uur per dag, dan merk je na 1 – 2 weken al duidelijk het verschil!

Realiseer je echter dat het je jaren heeft gekost om deze gewoonte (onbewust) **aan te leren**. Het duurt dan ook echt een tijd om het volledig **af te leren**.

Instructies

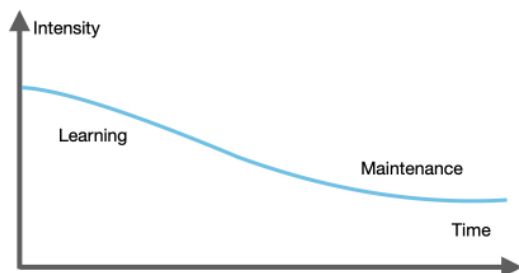
Stap 1: Druk kort op het knopje om de re-mind **aan** (trilt 1 keer) of **uit** (trilt 2 keer) te zetten.

Stap 2: Stop de re-mind in je broekzak, gebruik een polsbandje of leg hem op tafel.

Stap 3: Ontspan je kaken. Plaats je tong zachtjes tegen je verhemelte..

Leercurve

De re-mind staat standaard op een leercurve waarbij je in het begin 10 keer per uur herinnerd wordt om je kaken te ontspannen. Dat lijkt vaak, maar je zult zien dat je regelmatig klemt en knarst, zonder dat je het door hebt. Gedurende ongeveer 6 weken neemt de intensiteit af tot ongeveer 4 keer per uur.



Zelf een programma kiezen

Je kunt ook zelf het **interval** instellen als je geen gebruik wilt maken van de ingebouwde leercurve.

De programma's:

1. Intensief (3 min)
2. Frequent (6 min)
3. Regelmatig (12 min)
4. Normaal (20 min)
5. Ondersteunend (30 min)
6. Leercurve

Zo kies je een programma

Stap 1: Houd het knopje ingedrukt totdat de re-mind trilt.

Stap 2: Kies een programma: bijvoorbeeld 4 keer drukken voor programma "Normaal".

Stap 3: De re-mind trilt nu dit programma. (dus 4 keer voor "Normaal")

Triltijd instellen

Wil je de re-mind langer laten trillen, zodat je hem beter voelt, houd dan het knopje ingedrukt totdat hij trilt. Druk dan **nogmaals lang op het knopje** totdat hij weer trilt.

(herhaal deze procedure om de re-mind weer kort te laten trillen).

Batterij vervangen

De batterij gaat bij dagelijks gebruik 3 maanden mee. Als je voelt dat de re-mind 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.