



Willkommen

Diese Re-Mind hilft dir mit der Habit Reversal Training-Methode, deine Mundhaltung zu verbessern. Arbeite zusammen mit deinem **Logopäden** und folge seinen/ihren Anweisungen sorgfältig.

Bedenke auch, dass es oft Jahre gedauert hat, um diese falsche Mundhaltung (unbewusst) zu **erlernen**. Es dauert daher auch eine gewisse Zeit, sie vollständig **abzugewöhnen**.

Anweisung

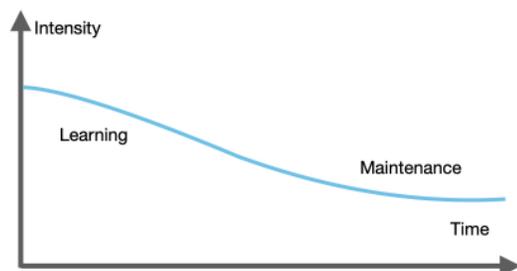
Schritt 1: Drücken Sie kurz die Taste, um die Re- Mind **einzuschalten** (vibriert einmal) oder **auszuschalten** (vibriert zweimal).

Schritt 2: Stecken Sie die Re-Mind in deine Hosentasche, verwenden Sie ein Armband oder legen Sie sie auf den Tisch.

Schritt 3: Sei dir deiner Mund- und Zungenhaltung bewusst. Mache die Übung, die du mit deinem Logopäden besprochen hast.

Lernkurve

Die Re-Mind ist standardmäßig auf eine Lernkurve eingestellt, bei der du zu Beginn 10 Mal pro Stunde erinnert wirst. Über etwa 2-3 Monate nimmt die Intensität auf etwa 5 Mal pro Stunde ab. Du nutzt die Re-Mind dann noch, um die richtige Haltung von Mund und Zunge beizubehalten.



Eigenes Programm wählen

Du kannst auch selbst das **Intervall** einstellen, wenn du die eingebaute Lernkurve nicht nutzen möchtest.

Die Programme:

1. Intensiv (5 min)
2. Häufig (10 min)
3. Regelmäßig (15 min)
4. Normal (20 min)
5. Unterstützung (30 min)
6. Lernkurve

So wählst du ein Programm

Schritt 1: Halte den Knopf gedrückt, bis die Re-Mind vibriert.

Schritt 2: Wähle ein Programm: Zum Beispiel 4-mal drücken für das Programm „Normal“.

Schritt 3: Die Re-Mind vibriert nun gemäß diesem Programm (also 4-mal für „Normal“.)

Vibrationsdauer einstellen

Möchtest du die Re-Mind länger vibrieren lassen, damit du sie besser spürst, halte den Knopf gedrückt, bis sie vibriert. Drücke dann **erneut lange** auf den Knopf, bis sie wieder vibriert.

(Wiederholen Sie diesen Vorgang, um der Re-Mind erneut kurz vibrieren zu lassen.)

Batterie austauschen

Die Batterie hält bei täglichem Gebrauch 3 Monate. Wenn du merkst, dass die Re-Mind weniger stark vibriert, wechsele die Batterie (hebe mit einem Zahnstocher den Deckel der Re-Mind ab, tausche die Batterie aus und schließe sie wieder).

Der Batterietyp ist eine CR2032- Knopfzelle und ist in der Drogerie oder im Supermarkt erhältlich.