re-mind Speech Therapy

Benvenuto

Questa re-mind ti aiuta a migliorare la tua postura della bocca utilizzando il metodo di Habit Reversal Training. Fai questo insieme al tuo **Logopedista** e segui attentamente le sue istruzioni.

Renditi conto anche che spesso ti ci sono voluti anni per sbarazzarti di quella posizione sbagliata della bocca (inconsciamente) **per imparare**. Ci vuole davvero un po' per completarlo **disimparare**.

Istruzioni

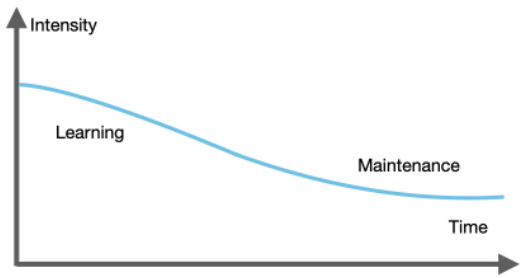
Passo 1: Premi brevemente il pulsante per **accendere** la re-mind accendere (vibra 1 volta) o **spegnerla** (vibra 2 volte).

Passo 2: Metti la re-mind in tasca, usa un cinturino da polso o posizionala sul tavolo.

Passo 3: Sii consapevole della postura della tua bocca e della tua lingua. Esegui l'esercizio di cui hai parlato con il tuo logopedista.

Curva di apprendimento

La re-mind è impostata di default su una curva di apprendimento in cui all'inizio ricevi 10 promemoria all'ora. Durante circa 2-3 mesi, l'intensità diminuisce fino a circa 5 volte all'ora. Successivamente, utilizzerai la re-mind per mantenere la corretta postura di bocca e lingua.



Scegliere un programma personalizzato

Puoi anche impostare tu stesso **l'intervallo** se non desideri utilizzare la curva di apprendimento predefinita.

I programmi:

1. Intensivo (1,5 min)
2. Frequente (3 min)
3. Regolare (6 min)
4. Normale (12 min)
5. Di supporto (24 min)
6. Curva di apprendimento

Ecco come scegliere un programma

Passo 1: Tieni premuto il pulsante finché la re-mind non vibra.

Passo 2: Scegli un programma: per esempio, premi 4 volte per il programma “Normale”.

Passo 3: La re-mind vibra ora questo programma (quindi 4 volte per il programma “Normale”).

Impostare il tempo di vibrazione

Se desideri che la re-mind vibri più a lungo, in modo da sentirla meglio, tieni premuto il pulsante finché non vibra. Poi premi **nuovamente a lungo il pulsante** finché non vibra di nuovo.

(ripeti questa procedura per far vibrare di nuovo la re-mind per un breve periodo).

Sostituire la batteria

La batteria dura 3 mesi con un uso quotidiano. Se senti che la re-mind vibra meno intensamente, sostituisci la batteria (usa uno stuzzicadenti per aprire il coperchio della re-mind, sostituisci la batteria e richiudi).

Il tipo di batteria è una pila a bottone **CR2032** e si trova in farmacia o al supermercato.