



Welkom

Deze re-mind helpt je met de Habit Reversal Training-methode je mondhouding te verbeteren. Doe dit samen met je **Logopedist**, en volg zijn/haar instructies goed op.

Realiseer je ook dat het je vaak jaren heeft gekost om die verkeerde mondhouding (onbewust) **aan te leren**. Het duurt dan ook echt een tijd om het volledig **af te leren**.

Instructies

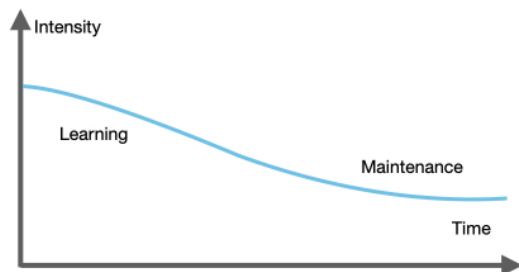
Stap 1: Druk kort op het knopje om de re-mind **aan** (trilt 1 keer) of **uit** (trilt 2 keer) te zetten.

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

Stap 3: Wees bewust van je mond- en tonghouding. Doe de oefening die je met je logopedist hebt doorgesproken.

Leercurve

De re-mind staat standaard op een leercurve waarbij je in het begin 10 keer per uur herinnerd wordt. Gedurende ongeveer 2 -3 maanden neemt de intensiteit af tot ongeveer 5 keer per uur. Je gebruikt de re-mind dan nog om je juiste houding van mond en tong te onderhouden.



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 (1,5 min)
2. Frequent (3 min)
3. Regelmatig (6 min)
4. Normaal (12 min)
5. Ondersteunend (24 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.