



Instructies voor gebruik

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

Stap 2: Stop de Re-mind in je zak of draag hem aan een koordje om je hals.

Stap 3: Als je de Re-mind voelt trillen, dan denk je even aan wat je wilt verbeteren:

- **Betere lichaamshouding**
- **Focus op het hier en nu**
- **Meer water drinken**
- **Concentratie op je huiswerk**
- **Je kaken ontspannen (kaakklemmen en tandknarsen)**
- **Houding tijdens sporten**
- **Mondhouding (logopedie)**

- Programma instellen-

De Re-mind staat standaard op het automatisch leerprogramma (programma 6), waarbij hij ongeveer 10 maal per uur trilt. Over een periode van 10 weken neemt dat af naar 5 maal per uur, waardoor de ondersteuning van de Re-mind langzaam afbouwt. Dit programma is in de meeste situaties geschikt, maar je kunt ook voor een ander programma kiezen. Overleg dit eventueel met je therapeut of instructeur.

Ingebouwde programma's:

1. **Intensief (± 1,5 min)**
2. **Frequent (± 3 min)**
3. **Regelmatig (±6 min)**
4. **Normaal (± 12 min)**
5. **Ondersteunend (± 24 min)**
6. **Automatisch leerprogramma (± 12 → 24 min)**

Het kiezen van een ander programma gaat als volgt:

1. Houd de knop **lang** (meer dan 5 seconden) ingedrukt.
2. Wacht tot de Re-mind trilt en druk daarna het programma-nummer (1 t/m 6)
3. Wacht een aantal seconden. De Re-mind trilt dan het nieuwe programma.



- Een programma kiezen -

In de tabel hieronder kun je zien welk programma voor jou het meest geschikt is:

- | | |
|----------------------------------|------------------------|
| • Rug-, schouder- en nekklachten | Automatisch, 3, 4 en 5 |
| • Stress & piekeren | Automatisch, 3, 4 en 5 |
| • Kaakklemmen | Automatisch, 3, 4 en 5 |
| • Concentratie bij huiswerk | 1, 2 en 3 |
| • Verkeerde mondhouding | Automatisch, 3, 4 en 5 |
| • Water drinken | 5 |
| • Houding tijdens sporten | 1, 2, 3 en 4 |

- Re-mind langer laten trillen -

Voel je de Re-mind niet goed, dan kun je hem langer laten trillen door de knop **lang** (meer dan 5 seconden) ingedrukt te houden. Wacht tot de Re-mind trilt en druk daarna nogmaals **lang** (meer dan 5 seconden) op de knop, totdat de Re-mind weer trilt. De Re-mind trilt nu langer.

Let op, de batterij zal sneller opraken in deze stand. Herhaal deze procedure om de Re-mind weer gewoon te laten trillen.

Er is ook een polsbandje verkrijgbaar waarmee je de Re-mind om je pols kunt dragen. Zie hiervoor onze website.

- Batterij verwisselen -

De batterij gaat ongeveer 3 maanden mee en kan daarna eenvoudig vervangen worden. Het type batterij is CR2032 (knoopcel) en is in elke drogist of supermarkt te koop.

Het openen van de Re-mind gaat het makkelijkst met een satéprikker. Deze steek je in de opening aan de bovenkant van de Re-mind en trek je dan naar je toe om het dekseltje eraf te halen. Na het verwisselen van de batterij kan het deksel er weer op geklikt worden. Op de FAQ-pagina op de website staat een link naar een filmpje met uitleg (www.remind2change.com/batterij).