

Gebruiksaanwijzing

Welkom!

Wat fijn dat je aan de slag gaat met je mondhouding! Deze re-mind helpt je daarbij met de **Habit Reversal Training**-methode. Doe dit samen met je **logopedist**, en volg zijn of haar instructies goed op.

Bedenk wel: het heeft je vaak jaren gekost om die verkeerde mondhouding (onbewust) **aan te leren**. Geef jezelf dus ook de tijd om het weer **af te leren**. Op de achterkant lees je precies hoe dat werkt.

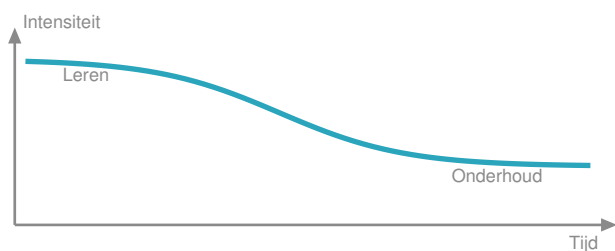


Zo gebruik je de re-mind

- 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:** Voel je een trilling? Word je dan even bewust van je mond- en tonghouding. Doe de oefening die je met je logopedist hebt doorgesproken.

De leercurve

Je re-mind staat standaard op een slimme leercurve. In het begin word je 10 keer per uur herinnerd. In ongeveer 2 – 3 maanden neemt dat af tot ongeveer 5 keer per uur. Je gebruikt de re-mind dan nog om de juiste houding van je mond en tong te onderhouden.



Liever zelf een programma kiezen?

Dat kan! Je kunt het **interval** ook zelf 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 het knopje ingedrukt totdat hij trilt. Druk daarna **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 zo'n 3 maanden mee. Trilt je re-mind minder hard? Vervang dan de batterij: wip het dekseltje los met een satéprikker, vervang de batterij en klik het dekseltje weer dicht. Het type batterij is een knoopcel **CR2032**, verkrijgbaar bij drogist of supermarkt.

Habit Reversal Training

Meer dan een trilalarm

Je re-mind is gebaseerd op **Habit Reversal Training (HRT)**: een bewezen methode om hardnekkige gewoontes af te leren — en er betere voor in de plaats te zetten. Hier lees je hoe dat voor jouw mond- en tonghouding werkt.



Een verkeerde mondhouding is een gewoonte

Je tong laag in je mond houden, je lippen van elkaar of verkeerd slikken: dat doe je niet expres. In de loop van de jaren heeft je brein die mondhouding **geautomatiseerd**: het is een gewoonte geworden waar je nooit over nadenkt. Juist daarom voelt de verkeerde houding “normaal” — je mond en tong zijn eraan gewend geraakt.

Waarom oefenen alleen niet genoeg is

Bij je logopedist lukt de oefening vast prima. Maar je mondhouding is er de hele dag — ook tijdens huiswerk, tv-kijken en slapen. Je aandacht kan simpelweg niet de hele dag bij je tong blijven: zodra je met iets anders bezig bent, neemt de oude automatische piloot het weer over. Precies daar helpt HRT.

De drie stappen van HRT

- 1. Bewust worden.** Een gewoonte kun je alleen veranderen als je hem *opmerkt*. De trilling van je re-mind is een vriendelijk seintje: “hé, waar is je tong nu?” Zo betrap je jezelf vele keren per dag op het moment dat het ertoe doet.
- 2. De goede houding.** Bij elke trilling doe je bewust de oefening die je met je logopedist hebt afgesproken — bijvoorbeeld je tong op het plekje achter je boventanden, lippen ontspannen op elkaar. Dit heet de *competing response*: een houding die niet samengaat met de oude gewoonte.
- 3. Herhalen tot het vanzelf gaat.** Elke keer dat je corrigeert, versterk je de nieuwe verbindingen in je brein en train je de spieren van je mond en tong. Duizenden kleine herhalingen maken van de juiste mondhouding je *nieuwe* automatische piloot.

Wat kun je verwachten?

De eerste weken (leren): je krijgt vaak een seintje (zo'n 10 keer per uur). De goede houding voelt nog onwennig en vraagt echt even moeite — dat hoort erbij.

Na 2 – 3 maanden (onderhoud): de seintjes worden geleidelijk minder, omdat je de juiste houding steeds vaker al te pakken hebt vóórdat de re-mind trilt. De re-mind helpt je dan vooral om het vol te houden.

Tips voor succes

Werk samen met je logopedist. Hij of zij bepaalt welke oefening bij jou past en volgt je vooruitgang. De re-mind is jullie hulpje tussen de afspraken door.

Draag hem elke dag. Herhaling is het hele geheim van de methode — juist ook op momenten dat je met iets anders bezig bent.

Wees mild voor jezelf. Betrap je jezelf met een verkeerde mondhouding? Mooi, dat is de training. Elke correctie telt.

Geef het tijd. Een gewoonte van jaren verander je niet in een week. Blijf het rustig volhouden — het went echt.

re-mind: Kleine trilling, groot verschil!