

Inleiding tot de Gen5 MotivAider

De MotivAider is een opmerkelijk eenvoudig apparaat waarmee mensen van alle leeftijden de gewenste veranderingen in hun eigen gedrag en gewoonten kunnen aanbrengen.

De MotivAider® is uitgevonden door een klinisch psycholoog en is sinds de introductie in de jaren 80 continu verbeterd. De MotivAider faciliteert gedragsverandering door een automatisch herhaald privé-trillingssignaal te gebruiken om de geest van de gebruiker gefocust te houden op het maken van elke verandering die de gebruiker wil aanbrengen.

De Gen5 MotivAider heeft geavanceerde functies en mogelijkheden die hem niet alleen ideaal maken voor individuen die hun eigen gedrag en gewoonten willen veranderen, maar ook voor leraren, gedragsveranderingprofessionals, gedragswetenschappers en anderen die zich bezighouden met het helpen van anderen bij het maken van gedragsveranderingen.

De MotivAider is vooraf ingesteld om op een eenvoudige manier te werken die goed werkt voor de meeste gebruikers. Door toegang te krijgen tot de geavanceerde instellingen van de Gen5 MotivAider, kunnen gebruikers meer controle uitoefenen over hoe het apparaat werkt, zodat ze kunnen reageren op speciale behoeften, voorkeuren en omstandigheden en de best mogelijke resultaten kunnen behalen.

De MotivAider-methode

1. Beslis over een specifiek gedragsdoel of -doel.
2. Bepaal welke actie u moet ondernemen om dat gedragsdoel of dat doel te bereiken.
3. Bedenk een korte persoonlijke boodschap - een woord, een zin, een korte zin, zelfs een mentaal plaatje - die je ertoe zullen aanzetten actie te ondernemen die nodig is om je doel te bereiken. Als het bijvoorbeeld uw doel is om uw houding te verbeteren, kunt u een eenvoudig persoonlijk bericht proberen, zoals 'Rechttrekken', of een meer motiverende persoonlijke boodschap, zoals 'Ik ben niet traag!' [Leer hoe u effectieve berichten bedenkt](#)
4. Koppel uw persoonlijke boodschap mentaal aan het trilsignaal van de MotivAider, zodat wanneer u de trilling voelt, u uw boodschap zult denken en wordt aangespoord om de gewenste actie te ondernemen.
5. Stel de MotivAider in om u zo vaak als nodig trillingssignalen te sturen om uw geest gefocust te houden op het door u gekozen gedragsdoel of doel.

Basis operatie

Wees eerst niet ongerust als het scherm zwart wordt. Om de batterij te sparen, is uw MotivAider ontworpen om automatisch te "slapen" als er gedurende ongeveer 15 seconden geen activiteit is. Om het wakker te maken, houdt u de Mode (M) -toets enkele seconden of langer ingedrukt en u bevindt zich op het HOME-scherm. Wat u op het scherm ziet, is het promptinterval. Het promptingsinterval is wat bepaalt hoe vaak je trillingssignalen krijgt. Dit is de meest basale instelling van de MotivAider en het is de enige instelling die veel gebruikers ooit zullen moeten wijzigen.

Het promptinterval

Het promptinterval is het aantal *uren: minuten: seconden* dat zal passeren tussen trillingssignalen of prompts. Hoe korter het interval, hoe vaker de prompts. Een promptinterval van 00:10:00 betekent bijvoorbeeld dat u elke 10 minuten trilsignalen ontvangt, terwijl een promptinterval van 00:00:10 betekent dat u elke 10 seconden trilsignalen krijgt. Merk op dat "REGULAR" onder het promptinterval verschijnt. REGULAR verwijst naar het type interval. REGULAR betekent dat u trillingssignalen krijgt met vaste intervallen, dat wil zeggen intervallen van uniforme lengte in plaats van variërende lengtes. We zullen later uitleggen hoe u uw MotivAider kunt instellen om trillingssignalen te verzenden met gemiddelde of willekeurige intervallen.

Het promptinterval wijzigen

Om het promptinterval te wijzigen van de standaardwaarde van 00:10:00 (10 minuten), drukt u op de selectietoets (SEL) om een tijdveld (uren, minuten of seconden) te bereiken dat u wilt wijzigen. Terwijl het geselecteerde veld knippert, gebruikt u de bladertoetsen (<- en +>) om de gewenste waarde voor dat veld in te voeren. Druk vervolgens nogmaals op SEL om de ingevoerde waarde op te slaan en naar het volgende tijdveld te gaan. **TIP: U kunt het gehele promptinterval op nul zetten door beide Scroll-toetsen tegelijkertijd ingedrukt te houden.**

Gebruik de MotivAider alleen met basisinstellingen

Zodra uw gewenste tijdsinterval wordt weergegeven, bent u klaar om de MotivAider op de meest eenvoudige manier te gebruiken. Houd M een paar seconden of langer ingedrukt. De MotivAider begint af te tellen en stuurt u een trilsignaal wanneer het aftellen nul bereikt. Vervolgens begint het automatisch opnieuw af te tellen vanaf het tijdsinterval dat u hebt ingevoerd en stuurt het u nog een trillingssignaal wanneer het aftellen nul bereikt. De MotivAider blijft dit proces herhalen totdat u zegt dat het moet stoppen. (Om onbedoelde invoer te voorkomen, worden sommige toetsen automatisch uitgeschakeld tijdens het vragen.)

Als je wilt dat de MotivAider niet meer wordt gevraagd, houd je M een paar seconden of langer ingedrukt om terug te keren naar het HOME-scherm. (U kunt dit doen zonder naar het scherm te hoeven kijken.)

Als u uw MotivAider niet gebruikt, laat deze dan achter op het HOME-scherm. Vergeet niet dat om de batterij te sparen de MotivAider in de slaapstand gaat als er na ongeveer 15 seconden geen invoer is.

Wanneer je klaar bent om de MotivAider opnieuw te gebruiken, maak hem dan eerst wakker als het scherm leeg is door M een paar seconden of langer ingedrukt te houden. De MotivAider zal het promptinterval dat u eerder heeft ingesteld onthouden (evenals andere instellingen), dus om opnieuw te beginnen met prompten met hetzelfde interval, hoeft u alleen maar M een paar seconden of langer ingedrukt te houden.

Ermee beginnen

Als je eenmaal een bepaald gedragsdoel of -doel hebt bepaald, bepaald welke actie je moet ondernemen om dat gedragsdoel of dat doel te bereiken, en een korte persoonlijke boodschap hebt bedacht die je eraan zal herinneren en motiveren om die actie te ondernemen, ben je klaar om mentaal associeer uw persoonlijke boodschap met het trilsignaal van de MotivAider, zodat wanneer u de trilling voelt, u uw boodschap zult denken en eraan zult worden herinnerd en aangemoedigd om de gewenste actie te ondernemen.

1. Herhaal met uw MotivAider op het HOME-scherm verschillende keren tegen uzelf: 'Als ik de vibratie voel, zal ik denken, {uw persoonlijke boodschap}.'
2. Druk op de TEST-toets en laat deze los terwijl u de MotivAider tegen uw lichaam houdt. Reciteer uw persoonlijke boodschap terwijl u de vibratie voelt. Herhaal dit meerdere keren.
3. Bepaal nu een promptinterval en voer het in. Als u geen idee heeft hoe vaak trillingssignalen moeten worden verzonden, begin dan met het standaardpromptinterval van 10 minuten (00:10:00). U kunt het promptinterval op elk moment wijzigen. **Hoewel u promptintervallen zo kort kunt invoeren als u wilt in combinatie met elk intervaltype dat u kiest, moet u er rekening mee houden dat trillingssignalen elkaar kunnen overlappen als de tijd tussen twee trillingssignalen 10 seconden of minder is.**
4. Begin met vragen. Houd M een paar seconden of langer ingedrukt en het aftellen naar het volgende trillingssignaal wordt op het scherm weergegeven. De MotivAider bevindt zich nu in de promptmodus.
5. Klem de MotivAider nu vast aan uw tailleband of riem of stop hem in uw zak. (U kunt de clip verwijderen of de clip naar buiten gericht gebruiken om de MotivAider aan uw zak te bevestigen.) Wanneer het aftellen 00:00:00 bereikt, voelt u de trilling en begint uw MotivAider opnieuw af te tellen.
6. Maak er tijdens de eerste paar uur gebruik van een nieuwe persoonlijke boodschap een punt van om de boodschap voor jezelf te reciteren wanneer je de vibratie voelt. Dit versterkt de verbinding tussen de trilling en je persoonlijke boodschap.
7. Het vragen zal doorgaan zolang u dat wilt. Wanneer je wilt dat de prompt stopt, houd je M een paar seconden of langer ingedrukt. (U kunt dit doen zonder naar het scherm te hoeven kijken.)
8. Pas indien nodig aanpassingen aan, bijvoorbeeld in hoe vaak u signalen ontvangt of in de formulering van uw persoonlijke boodschap. Breng slechts één wijziging tegelijk aan en controleer de resultaten na elke wijziging.
9. Zodra u goede resultaten behaalt, kunt u de MotivAider geleidelijk afbouwen door steeds minder signalen te verzenden. U kunt stoppen met het gebruik van de MotivAider wanneer vragen niet langer nodig is om het gewenste gedrag te behouden.

Maak je geen zorgen als je niet elk trillingssignaal opmerkt. U kunt uitstekende resultaten behalen zonder volledig op de hoogte te zijn van alle signalen die de MotivAider u stuurt.

Geavanceerde instellingen

Hier is een overzicht van hoe u wijzigingen aanbrengt in de geavanceerde instellingen van MotivAider:

1. Druk vanuit het HOME-scherm kort op M om het menu Geavanceerde instellingen te openen. Gebruik de +> toets om door de beschikbare instellingscategorieën te bladeren, waaronder INTERVAL, SIGNAL, SCREEN, AUTO, USERS en UTILITY. Je kunt ook de <- toets gebruiken om terug te gaan naar een categorie die je hebt gehaald.
2. Wanneer u een gewenste categorie bereikt, drukt u op SEL om toegang te krijgen tot de beschikbare opties in die categorie en gebruikt u vervolgens de +> toets om door de beschikbare opties te bladeren. Als je de categorienaam opnieuw ziet voordat je een gewenste optie hebt geselecteerd, druk je gewoon op SEL en je kunt weer door de opties bladeren.
3. Druk met een gewenste optie of functie op het scherm op SEL om die functie of optie in te schakelen, of in sommige gevallen om de beschikbare waarden (zoals Aan en Uit) voor de geselecteerde optie of functie te zien. Gebruik de +> toets om door de beschikbare waarden te bladeren totdat u de gewenste waarde ziet (gebruik de <- toets om indien nodig een back-up te maken) en druk vervolgens op SEL om die waarde op te slaan.
4. Nadat u een wijziging heeft aangebracht, drukt u kort op M om terug te keren naar het HOME-scherm of bladert u door de andere categorieën en opties om meer wijzigingen aan te brengen. Als u klaar bent met het aanbrengen van wijzigingen, kunt u terugkeren naar het HOME-scherm om het promptinterval te controleren of te wijzigen, of u kunt direct vanuit elk scherm met geavanceerde instellingen beginnen met vragen.
5. Of je nu op het HOME-scherm bent of op een scherm met geavanceerde instellingen, om te beginnen met vragen, houd je M een paar seconden ingedrukt tot je ziet dat de MotivAider aftelt.

Menu's: INTERVAL> SIGNAAL> SCHERM> AUTO> GEBRUIKERS> UTILITY

<Standaardwaarden worden groen weergegeven >

- Selecteer INTERVAL en kies een van de volgende opties : Normaal , Gemiddeld, Willekeurig
- Selecteer signaal en configureren van een of meer van deze eigenschappen: Sterkte (>> > >>), lengte (1 2 345), Pulse (Off of On)
- Selecteer SCHERM en kies tussen AANTAL (toon aftellen tijdens vragen) of VERBERGEN (aftel verbergen - leeg scherm)
- Selecteer AUTO en kies tussen SESSION Off en SESSION On. Indien SESSION On, voer dan de gewenste sessielengte in *Hours: Minnutes: Seconds in*
- Selecteer GEBRUIKERS en kies of u een gekozen gebruikersprofiel wilt OPSLAAN (1 234) of LADEN (1 234) of het momenteel actieve profiel wilt RESETTEN
- Selecteer UTILITY en RESET om ALLE fabrieksinstellingen te herstellen

Hoe het intervaltype te wijzigen

Uw MotivAider kan signalen verzenden met regelmatige, gemiddelde of willekeurige intervallen.

- Selecteer REGULAR om prompts met uniforme tussenpozen te ontvangen, zoals elke 10 minuten.
- Selecteer GEMIDDELDE om prompts te ontvangen met intervallen die variëren in lengte van half zo lang tot tweemaal zo lang als het interval dat u invoert.
- Selecteer RANDOM om prompts te ontvangen met intervallen van willekeurige lengtes die vallen tussen de minimale en maximale intervallengte die u opgeeft.

Als u het intervaltype wilt wijzigen, drukt u vanuit het HOME-scherm op M. en laat u los. U ziet INTERVAL op het scherm. Druk nu op SEL om toegang te krijgen tot de beschikbare intervaltypes. U ziet REGULAR, het standaard intervaltype, op het scherm. Gebruik de toets +> om toegang te krijgen tot de overige twee intervaltypen. Als het gewenste intervaltype op het scherm staat, druk dan op SEL om uw selectie op te slaan.

Het geselecteerde intervaltype wordt weergegeven op het scherm wanneer u terugkeert naar het HOME-scherm. Als je RANDOM hebt geselecteerd, wordt je gevraagd om een minimum ("RAN MIN") en maximum ("RAN MAX") tijdsinterval in te voeren wanneer je terugkeert naar het HOME-scherm.

Het trillingssignaal aanpassen

U kunt drie eigenschappen van het trilsignaal aanpassen.

- STERKTE bepaalt de intensiteit van het trillingssignaal
- LENGTE bepaalt hoe lang elk trillingssignaal duurt
- PULSE bepaalt of elk trillingssignaal bestaat uit een continue trilling (Pulse OFF) of verschillende <1 seconde pulsen (Pulse ON).

Om de SIGNAAL-instellingen te wijzigen, drukt u vanuit het HOME-scherm kort op M en gebruikt u vervolgens de +> toets om SIGNAL te bereiken. Druk op SEL en je ziet de eerste signaaleigenschap, STERKTE, op het scherm. Gebruik de +> toets om de andere twee eigenschappen te bereiken.

Als u een eigenschap op het scherm wilt wijzigen, drukt u op SEL en gebruikt u vervolgens de bladertoetsen tot het gewenste niveau of waarde knippert en drukt u vervolgens op SEL om dat niveau of die waarde op te slaan.

Om het gemakkelijker te maken om de trilling naar wens te configureren, kunt u een voorbeeld bekijken van het effect dat eventuele wijzigingen die u aanbrengt op de trilling zullen hebben. Druk gewoon op de TEST-toets en laat hem los om onmiddellijk een trillingssignaal te krijgen dat al uw huidige SIGNAAL-instellingen weerspiegelt.

Hoe te wijzigen wat op het scherm verschijnt tijdens het vragen

Wanneer de MotivAider hierom vraagt, wordt standaard de resterende tijd tot de volgende prompt weergegeven. Voor meer privacy en / of om de levensduur van de batterij te verlengen, kunt u de HIDE-functie gebruiken om te voorkomen dat de MotivAider iets op het scherm laat zien wanneer daarom wordt gevraagd.

- Met COUNT (de standaard) actief, wordt het aftellen naar de volgende prompt continu weergegeven.
- Als HIDE actief is, wordt het aftellen ongeveer 15 seconden weergegeven en dan wordt het scherm leeg. Maar zelfs als HIDE actief is, kunt u de voortgang van het aftellen op elk moment controleren door M een paar seconden ingedrukt te houden totdat het aftellen verschijnt. Het aftellen blijft ongeveer 15 seconden zichtbaar.

Om de SCREEN-instelling te wijzigen, drukt u vanuit het HOME-scherm kort op M en gebruikt u vervolgens de toets +> om naar SCREEN te bladeren. Druk op SEL en je ziet COUNT. Druk op de toets +> om HIDE te bereiken. Welke instelling u ook op het scherm wilt, druk op SEL om uw selectie op te slaan.

Het gebruik van HIDE kan de levensduur van de batterij verlengen.

Hoe u een aanwijzende sessie kunt opzetten

U kunt de SESSION-functie gebruiken om de prompt zelfstandig te laten stoppen nadat u om een gewenste periode hebt gevraagd.

Stel dat u de MotivAider hebt ingesteld om elke 10 minuten trilsignalen te verzenden. Als je SESSION inschakelt en een SESSION-lengte van twee uur invoert, ontvang je de komende twee uur elke 10 minuten trillingssignalen. De MotivAider stopt dan met vragen en keert terug naar het startscherm.

Als u SESSION inschakelt, verschijnt "AUTO" op het scherm om u eraan te herinneren dat de MotivAider is ingesteld om te stoppen met automatisch vragen. Om de SESSION-functie te gebruiken, drukt u vanuit het HOME-scherm kort op M, drukt u vervolgens op +> totdat u AUTO bereikt en drukt u vervolgens op SEL. Als je SESSION ziet, druk je nogmaals op SEL en gebruik je de +> toets om te scrollen tussen ON en OFF. Druk met de gewenste waarde op het scherm op SEL. Als u AAN selecteert, wordt u gevraagd de gewenste sessielengte in te voeren. Nadat u de lengte in *uren: minuten: seconden* hebt ingevoerd, drukt u op SEL om deze op te slaan. **Als je SESSION inschakelt, blijft het actief totdat je het uitschakelt.**

U kunt stoppen met vragen (door M ingedrukt te houden) voordat een sessie is verlopen, maar als u dat doet, zal de sessie de volgende keer dat u begint te vragen, doorgaan vanaf het punt waar u hem stopte in plaats van opnieuw te beginnen. Dus als u bijvoorbeeld zou stoppen met het vragen van 15 minuten naar een sessie van 45 minuten, zou de prompt de volgende keer dat u begint te vragen, beginnen met een nieuwe aftelling, maar deze zou 30 minuten doorgaan voordat deze vanzelf zou stoppen.

Gebruikersprofielen maken en beheren

Met de Gen5 MotivAider kunt u maximaal vier gebruikersprofielen maken en beheren, dit zijn complete verzamelingen instellingen. U kunt verschillende gebruikersprofielen maken voor verschillende personen die dezelfde MotivAider gebruiken, verschillende projecten voor gedragsverandering, verschillende dagen van de week, verschillende situaties (zoals werk versus thuis) of wat u maar wilt.

- Het actieve gebruikersprofiel wordt altijd op het scherm weergegeven als "USER #".
- U kunt al uw huidige instellingen, inclusief het promptinterval, opslaan als gebruikersprofiel.
- U kunt elk van de vier gebruikersprofielen die u eerder hebt gemaakt en opgeslagen, LADEN.
- U kunt het actieve gebruikersprofiel resetten naar alle fabrieksinstellingen zonder dat dit invloed heeft op de andere gebruikersprofielen.

Om toegang te krijgen tot gebruikersprofielen, drukt u vanuit het HOME-scherm kort op M en gebruikt u vervolgens de toets +> om naar GEBRUIKERS te bladeren. Druk vervolgens op SEL en je ziet SAVE. Gebruik de +> toets om de andere twee opties te bereiken, LOAD en RESET. Druk met een gewenste optie op het scherm op SEL. Voor OPSLAAN of LADEN wordt u gevraagd een gebruikersprofielnummer in te voeren. Gebruik de bladertoetsen tot het gewenste profielnummer knippert en druk vervolgens op SEL om het in te voeren. Druk voor RESET op SEL om alle fabrieksinstellingen voor de actieve gebruiker te herstellen.

ALLE originele instellingen herstellen

Met RESET kunt u eenvoudig alle fabrieksinstellingen voor alle gebruikersprofielen herstellen.

Om een volledige reset te starten, drukt u vanuit het HOME-scherm kort op M en gebruikt u vervolgens de toets +> om naar UTILITY te bladeren. Druk op SEL. Druk nogmaals op SEL wanneer u RESET op het scherm ziet.

Ongewenste toegang tot geavanceerde instellingen voorkomen

Als je wilt, kun je ongewenste toegang tot alle geavanceerde instellingen van MotivAider voorkomen. (Een docent kan deze functie bijvoorbeeld gebruiken bij het instellen van een MotivAider voor gebruik door een student.)

Om LOCK in te schakelen, houdt u vanuit het HOME-scherm TEST en SEL tegelijkertijd ingedrukt tot "LOCK" op het scherm verschijnt. Om te ONTGRENDELEN, houdt u TEST en SEL tegelijkertijd ingedrukt totdat "LOCK" verdwijnt.

Hoe u prompts kunt onderbreken en hervatten

Met de Gen5 MotivAider kun je pauzeren en het aftellen naar het volgende trillingssignaal hervatten. Pauzeren onderbreekt of stopt het aftellen. Resume zet het aftellen voort vanaf het punt waar je het hebt opgeschort.

Het gebruik van Pauze / Hervatten is iets anders dan het stoppen en starten van vragen. Wanneer u stopt met vragen (door M ingedrukt te houden), stopt u in plaats van het aftellen te onderbreken. Stel dat u een tijdsinterval van 10 minuten heeft ingevoerd. Als je M ingedrukt houdt om na 7 minuten te stoppen met vragen en je begint opnieuw te vragen, ontvang je binnen 10 minuten een trilsignaal. Als u daarentegen het aftellen pauzeert na 7 minuten, ontvangt u 3 minuten nadat u het aftellen hebt hervat een trillingssignaal.

De functie Pauze / Hervatten is voornamelijk bedoeld om te voorzien in de behoeften van leraren, gedragsanalisten, onderzoekers en anderen die mogelijk het gedrag van een student systematisch moeten observeren en / of een bepaalde interventie moeten uitvoeren. Stel bijvoorbeeld dat een onderzoeksassistent moet worden aangespoord om elke 10 minuten dat de student op haar stoel zit een bepaald aspect van het gedrag van een student te observeren en te documenteren. Door het aftellen te pauzeren wanneer de student haar stoel verlaat en door het aftellen te hervatten wanneer ze terugkeert, worden de waarnemingen met de gewenste frequentie gedaan.

Omdat het gebruik van Pauze / Hervatten meer batterijvermogen verbruikt dan het stoppen en starten van vragen, raden we aan om Pauze / Hervatten alleen te gebruiken in situaties waarin het nodig is om het aftellen te onderbreken. Vooral als u gedurende langere tijd geen trillingssignalen ontvangt, zoals 's nachts, waar mogelijk, gebruik dan stop en begin met vragen in plaats van Pauze / Hervatten.

Om het aftellen te pauzeren, houdt u SEL en M tegelijkertijd ingedrukt totdat het aftellen stopt (het duurt een paar seconden). Om het aftellen te hervatten, houdt u SEL en M tegelijkertijd ingedrukt totdat het aftellen opnieuw begint.

De riemclip installeren en verwijderen

Om de riemclip te verwijderen, gebruikt u een schroevendraaier om de schroef los te draaien waarmee de riemclip aan de behuizing is bevestigd en duwt u de clip naar beneden naar de onderkant van de behuizing om de clip los te maken.

We raden aan om de riemclipschroef regelmatig te controleren met een schroevendraaier om er zeker van te zijn dat deze zo strak mogelijk is.

BELANGRIJK: Als u de MotivAider zonder de clip gaat gebruiken, zorg er dan voor dat u de schroef volledig vastdraait nadat u de clip hebt verwijderd.

Om de clip opnieuw te installeren, draait u eerst de schroef los en plaatst u de clip tegen de behuizing tussen de verticale geleiders met de ronde opening in de clip over de schroef. Duw vervolgens de clip zo ver mogelijk omhoog en draai de schroef volledig vast. *Een speciale borgring tussen de schroefkop en riemclip helpt de riemclip stevig op zijn plaats te houden. Zorg er bij het opnieuw installeren van de riemclip voor dat de borgring tussen de schroefkop en de riemclip wordt geplaatst in plaats van tussen de riemclip en de behuizing. Houd er rekening mee dat om de borgring zijn werk te laten doen, de schroef zo volledig mogelijk moet worden vastgedraaid.*

TIP: Om het scherm beter leesbaar te maken zonder het apparaat van een riem of tailleband te hoeven verwijderen, installeert u de clip gewoon ondersteboven! Als u dit doet, krijgt u ook toegang tot het batterijvak zonder eerst de riemclip te hoeven losmaken of verwijderen.

Over de batterij

De Gen5 MotivAider wordt geleverd met een enkele industriële alkaline AA-batterij. We raden u aan om, wanneer u de meegeleverde batterij vervangt, deze te vervangen door een niet-oplaadbare lithiumbatterij van 1,5 volt, 3000 mAh AA, zoals de [Energizer® Ultimate Lithium-batterij \(L91\)](#) .

Als de batterij bijna leeg is, ziet u een waarschuwing "LO BATT" op het scherm. De batterij moet echter eerder worden vervangen als u merkt dat het display aanzienlijk vervaagt of het trilsignaal verzwakt.

Om de batterij te vervangen, draait u eerst de schroef los waarmee de riemclip is bevestigd en duwt u de clip vervolgens naar beneden naar de onderkant van de behuizing, zodat u bij het batterijvak kunt. Om de klep van het batterijvak te openen, gebruikt u beide duimen om de klep naar binnen en naar boven te duwen. Sluit na het plaatsen van de nieuwe batterij de klep van het batterijvak en zorg ervoor dat deze vastklikt. Schuif vervolgens de riemclip helemaal terug op zijn plaats en draai de schroef volledig vast. (Zie [De riemclip installeren en verwijderen](#) .)

De MotivAider behoudt al uw instellingen wanneer u de batterij verwijdert. U kunt uw MotivAider zelfs weken of maanden zonder batterij bewaren en al uw instellingen zijn aanwezig wanneer u klaar bent om de MotivAider weer te gebruiken.

Garantie

Behavioral Dynamics, Inc. garandeert dat de MotivAider® (behalve de batterij) gedurende een periode van drie jaar vanaf de aankoopdatum vrij is van materiaal- en fabricagefouten.

Onder voorbehoud van de onderstaande voorwaarden zullen we (defect) een defect apparaat dat bij ons of een van onze geautoriseerde wederverkopers is gekocht, onmiddellijk repareren of vervangen.

- Deze garantie dekt geen defecten veroorzaakt door onredelijk gebruik of schade.
- Deze garantie is ongeldig als reparatiepogingen worden uitgevoerd door iemand anders dan ons eigen servicepersoneel.
- Behalve waar de staatswet een dergelijke uitsluiting verbiedt, aanvaardt Behavioral Dynamics, Inc. geen verantwoordelijkheid voor enige speciale, incidentele of gevolgschade.

In Nederland loopt de garantie via www.MotivAider.nl

Middelen en ondersteuning voor MotivAider-gebruikers

Krijg hulp met de nieuwe Gen5 MotivAider

Als je je overweldigd voelt, [klik dan hier](#) voor goed nieuws.

- Ga naar de gebruikershandleiding
 - [Klik hier](#) voor de webversie .
 - [Klik hier](#) voor de downloadbare PDF-versie .
- Bekijk alle [Gen5-instructievideo's](#) .
- Wil je gewoon de basis voor nu? Bekijk / print PDF [QuickStart Instructies](#) .
- Overstappen van een eerdere MotivAider naar de Gen5? Hier is wat hulp om [de overgang te vergemakkelijken](#) .
- Als uw MotivAider is geleverd met een batterij-isolatiestrip (trekklipje) geïnstalleerd, [kunt u als volgt de eerste keer opstarten](#) .
- Haat instructies? We horen je! Bel ons gewoon. We helpen je graag verder.

Middelen die van bijzonder belang zijn voor leerkrachten, ouders en anderen die de MotivAider gebruiken ten behoeve van kinderen, worden in het rood weergegeven.

Help aan de slag

• **Zelfstudie**

Deze tutorial leidt u stap voor stap door het proces van het gebruik van uw MotivAider om elke gewenste wijziging aan te brengen. [Start de tutorial nu](#) .

• **Registreer uw MotivAider**

Hoewel we registratie aanmoedigen omdat we graag willen weten wie de MotivAider gebruikt voor welk (e) doel (en), is registratie optioneel, en het niet registreren heeft geen invloed op uw mogelijkheid om garantieservice of enig ander soort klantenondersteuning te ontvangen. Open [MotivAider-registratiepagina](#) in een nieuw venster.

• **Meld u aan voor aankondigingen, updates en tips**

Word lid van een van onze e-maillijsten.

- **Als je met kinderen werkt, word dan lid van de e-maillijst van [Help Kids Change](#) .**
[Klik hier](#) om een lijst met berichten te zien.
- **[Neem](#) anders deel aan de e-maillijst van [MotivAider-gebruikers](#) .**
[Klik hier](#) om een lijst met berichten te zien .

• **Krijg modelspecifieke hulp**

- Gen5-model (2019-): [webgebaseerde](#) of [downloadbare PDF](#) .
- [Zilver model](#) (2009-2018)
- [Donkergrijs model](#) (2000-2009) met ovale "Advanced User" -toets.
- Eerdere modellen (1989-2000). Neem contact met ons op voor hulp.

- **Download gratis gebruikershandleidingen**

- De complete gids voor het MotivAider Personal Achievement System. Dit is de originele (OK, "oude!") Uitgebreide gids. Hoe oud het ook is, het geeft u een gedegen en grondig begrip van het MotivAider-concept en de methode. Download [de complete gids voor het MotivAider Personal Achievement System \(pdf\)](#)
- Kinderen helpen hun eigen gedrag te veranderen. Deze beknopte Helper's Guide laat leerkrachten, ouders en anderen zien hoe ze de MotivAider kunnen gebruiken om kinderen te helpen hun eigen gedrag te veranderen.
 - [Bekijk de Helper's Guide online \(flipbook\)](#) .
 - [Download de Helper's Guide \(PDF\)](#) .

Meer bronnen om u te helpen geweldige resultaten te behalen

- **Doelen die u kunt bereiken met de MotivAider**

Op zoek naar ideeën? Bekijk wat voor doelen mensen hebben bereikt met de MotivAider. Open [MotivAider Gebruikt](#) in een nieuw venster.

- **Effectieve persoonlijke berichten maken**

Leer hoe u persoonlijke berichten maakt die de effectiviteit van MotivAider maximaliseren. Open [MotivAider-berichten maken](#) in een nieuw venster.

- **Hoe effectieve motiverende berichten te maken**

Leer meer over de kunst van het maken van persoonlijke berichten die speciaal zijn ontworpen om u gemotiveerd te houden. Open [Effectief motiverende berichten maken](#) in een nieuw venster.

- **Enkele signalen van de MotivAider niet opgemerkt?**

Leer wanneer het missen van signalen een probleem is en wat u kunt doen om het op te lossen. Open [Missing Some of the MotivAider's Signals](#) in een nieuw venster.

- **De MotivAider presenteren aan een jong kind**

Leer hoe u de MotivAider aan kinderen kunt presenteren op een manier die de effectiviteit van de MotivAider maximaliseert. Open [hoe u de MotivAider aan een jong kind kunt presenteren](#) in een nieuw venster.

- **Beslissen hoe vaak signalen moeten worden verzonden**

Zie richtlijnen die u zullen helpen beslissen hoe vaak signalen moeten worden verzonden. Open [Beslissen hoe vaak signalen moeten worden verzonden](#) in een nieuw venster.

- **Wanneer en hoe de MotivAider uit te faseren**

Leer wanneer en hoe u kunt stoppen met het gebruik van de MotivAider voor een bepaald doel. Open [wanneer en hoe de MotivAider uit te faseren](#) in een nieuw venster.

- **Wanneer en hoe de MotivAider (kinderen) uit te faseren**

Leer wanneer en hoe u kunt stoppen met het gebruik van de MotivAider voor een bepaald doel. Open [wanneer en hoe de MotivAider \(kinderen\) geleidelijk uit te faseren](#) in een nieuw venster.

Informatie die u met anderen kunt delen

- **Bekijk 'Veranderende gewoonten: de ontbrekende schakel'**

Deze video van 4 minuten legt uit waarom mensen vaak niet de beoogde veranderingen aanbrengen in hun eigen gedrag en gewoonten en laat zien hoe de MotivAider kan helpen. Open [MotivAider Demo](#) in een nieuw venster.

- **Bekijk 'Help kinderen hun eigen gedrag te veranderen'**

Deze video van 2,5 minuut laat zien hoe de MotivAider kinderen helpt hun eigen gedrag en gewoonten te veranderen. Open [Help Kids Change Demo](#) in een nieuw venster.

- **Download "Help Kids Change" PDF-diavoorstelling**

Deze presentatie op eigen tempo laat zien hoe de MotivAider kinderen helpt hun eigen gedrag en gewoonten te veranderen. Open [Help Kids Change Slideshow \(PDF\)](#) in een nieuw venster. (Dit is een groot bestand, dus wees geduldig.)

- **De kenmerken en voordelen van de MotivAider**

Beknopte informatie over de kenmerken en voordelen van de MotivAider. [MotivAider-kenmerken en voordelen](#) in een nieuw venster.

Meer over het omzetten van goede bedoelingen in actie

- **Een boek dat het verschil maakt**

Kom meer te weten over 'Follow Through', het veelgeprezen boek dat de manier waarop je over je eigen goede bedoelingen nadenkt en voor altijd kan veranderen, voor altijd kan veranderen. [Leer meer](#) .

- **Helpen bij het ontwikkelen van een persoonlijk vervolgplan**

Open [Hoe u een vervolgplan kunt ontwikkelen](#) in een nieuw venster.

- **Krijg een groot beeld van waarom mensen zoveel moeite hebben om door te gaan**

Bekijk een presentatie van 17 minuten getiteld "Waarom de menselijke geest moet worden teruggeroepen: het verkennen van de grote kloof tussen intenties en actie." Verteld door de uitvinder van de MotivAider, legt deze tot nadenken stemmende presentatie uit waarom we het zo slecht doen om onze eigen goede bedoelingen na te leven, waarom arme opvolging zo'n groot probleem is, en wat wij als individuen en de samenleving als geheel kunnen doen om het op te lossen. Kijk [waarom de menselijke geest moet worden teruggeroepen](#) .

De overstap naar Gen5 maken van een eerdere MotivAider



De basis is niet veranderd

Net als eerdere modellen heeft de Gen5 MotivAider in wezen twee belangrijke operationele modi. Hoewel we deze niet langer per se *SET* en *RUN* noemen, zijn de eerdere beschrijvingen nog steeds van toepassing.

In de SET-modus voert u een tijdsinterval in dat bepaalt hoe vaak het apparaat trillingssignalen verzendt. In de RUN-modus verzendt de MotivAider trillingssignalen in overeenstemming met het tijdsinterval dat u hebt ingevoerd.

Help, mijn MotivAider viel in slaap!

Bij eerdere MotivAiders staat het scherm altijd aan. Als de Gen5 MotivAider daarentegen in de SET-modus blijft, gaat hij na ongeveer 15 seconden zonder invoer van de gebruiker automatisch in slaapstand om de batterij te sparen.

Dus als je klaar bent om de MotivAider te gebruiken en het scherm is leeg, moet je hem eerst wakker maken. Om het wakker te maken, houdt u de Mode-toets (M) een paar seconden of langer ingedrukt. Het scherm licht op en de MotivAider staat in de SET-modus en op wat we nu het *startscherm* noemen. Het startscherm is waar u het tijdsinterval invoert.

Geen SET / RUN-schakelaar meer

Om de betrouwbaarheid te vergroten, de levensduur van het product te verlengen, onbedoelde invoer te voorkomen en de functionaliteit uit te breiden, hebben we de mechanische SET / RUN-schakelaar op eerdere MotivAiders vervangen door een verzonken Mode (M) -toets op de Gen5 MotivAider. Naast de andere functies wordt de M-toets gebruikt om te schakelen tussen de modi SET en RUN.

Zo werkt de M-toets:

- Als de MotivAider zich in de SET-modus bevindt en u de M-toets enkele seconden of langer ingedrukt houdt, gaat de MotivAider naar de RUN-modus en verzendt trillingssignalen met de gewenste frequentie.
- Als de MotivAider in de RUN-modus staat en u de M-toets een paar seconden of langer ingedrukt houdt, gaat de MotivAider naar de SET-modus en stopt met het verzenden van trillingssignalen.

Als u in de loop van de dag vaak stopt en begint te vragen en dit wilt doen zonder de MotivAider uit uw tailleband of zak te hoeven halen om naar het scherm te kijken, kunt u het met een beetje oefening nog steeds blindelings doen met de Gen5 MotivAider. Om te stoppen met vragen, houdt u de M-toets minimaal een paar seconden ingedrukt. (De uitsparing rond de toets helpt uw vinger de M-toets te vinden.) Om opnieuw te beginnen met vragen, ervan uitgaande dat de MotivAider lang genoeg in de SET-modus heeft gestaan om te gaan slapen (ongeveer 15 seconden), moet u de Druk eenmaal op de M-toets om hem te wekken en daarna nogmaals om te beginnen met vragen.

Voer tijdsintervallen in seconden Vs. Minuten zonder eerst toegang te hebben tot geavanceerde instellingen

Bij eerdere MotivAiders moest u toegang krijgen tot geavanceerde instellingen om een tijdsinterval in seconden in te voeren in plaats van uren en minuten. Met de Gen5 MotivAider wordt het tijdsinterval altijd weergegeven en ingevoerd in *uren: minuten: seconden*.

Om een nieuw tijdsinterval in te voeren, terwijl het veld Uren knippert, gebruikt u de Bladertoetsen (<- en +>) om de gewenste waarde in te voeren en drukt u vervolgens op SEL (Selecteren) om naar het veld Minuten te gaan. Terwijl het veld Minuten knippert, gebruikt u de bladertoetsen om de gewenste waarde voor minuten in te voeren en drukt u vervolgens op SEL om naar het veld Seconden te gaan. Terwijl het veld Seconden knippert, gebruikt u de bladertoetsen om de gewenste waarde voor seconden in te voeren en drukt u vervolgens op SEL om het nieuwe tijdsinterval op te slaan.

Toegang tot geavanceerde instellingen

Om toegang te krijgen tot de geavanceerde instellingen van eerdere MotivAiders, drukte je op een speciale ovale knop. Om toegang te krijgen tot de uitgebreide geavanceerde instellingenmenu's van de Gen5 MotivAider, hoeft u alleen maar op de M-toets te drukken. Gebruik vervolgens de bladertoetsen om door de menu's te bladeren, gebruik de SEL-toets om toegang te krijgen tot de opties, gebruik de bladertoetsen om de gewenste waarden in te voeren en gebruik vervolgens de SEL-toets om uw wijzigingen op te slaan en ze actief te maken. Als je klaar bent, druk je nogmaals op de M-toets om terug te keren naar het startscherm.