Utiliser Sagbar entre les séances

Ton orthophoniste t'a remis une liste d'exercices. Voici comment l'utiliser dans Sagbar.

Ouvrir la liste

- Ouvre le lien ou scanne le code QR. La liste d'exercices s'ouvre dans Sagbar.
- La liste montre tes exercices, combien de fois par semaine et pendant combien de temps, ainsi qu'une note de ton orthophoniste.
- La liste n'est enregistrée que sur ton appareil et vaut jusqu'à la date indiquée.

Entre les séances

- Exerce-toi aussi souvent que l'indique la liste. Si c'est trop, fais moins. Faire une pause est toujours permis.
- Retiens ce qui s'est bien passé et ce qui était difficile, et apporte-le à la prochaine séance.
- Si un exercice est désagréable, arrête et parles-en à la prochaine séance.

Sagbar est une application d'entraide. Elle ne remplace pas l'orthophonie et ne pose aucun diagnostic.