Usare Sagbar tra una seduta e l'altra

Il tuo logopedista ti ha dato una lista di esercizi. Qui trovi come usarla in Sagbar.

Aprire la lista

- Apri il link o scansiona il codice QR. La lista di esercizi si apre in Sagbar.
- La lista mostra i tuoi esercizi, quante volte a settimana e per quanto tempo, e una nota del tuo logopedista.
- La lista resta solo sul tuo dispositivo ed è valida fino alla data indicata.

Tra una seduta e l'altra

- Esercitati tante volte quante indica la lista. Se è troppo, fanne meno. Fare una pausa va sempre bene.
- Ricorda cosa è andato bene e cosa è stato difficile, e portalo alla prossima seduta.
- Se un esercizio ti mette a disagio, fermati e parlane alla prossima seduta.

Sagbar è un'app di auto-aiuto. Non sostituisce la logopedia e non fa diagnosi.