# Very Brief Advice

# “Vraag, Vertel, Verwijs.”

# Dit is een goede en bewezen methode die je in elk consult kunt toepassen. Met het VBA kan je binnen 30 seconden een gericht en goed advies meegeven.

**Onderwerp: Leefstijladvies bij Hoge Bloeddruk**

1. **Vraag (+ bruggetje):**

* Ik zie dat u medicatie gebruikt welke gebruikt kunnen worden voor een hoge bloeddruk. Geldt dat ook voor u?
* Staat u open voor aanvullende informatie?

1. **Vertel:**

* Naast medicatie kan ook een gezonde leefstijl, met goede voeding, meer beweging & ontspanning, substantieel bijdragen aan het verlaging van de bloeddruk.
* Vindt u het goed als ik u deze tips meegeef?

1. **Verwijs:**

* Zo nee: ‘Dat is prima, misschien een andere keer?’(je plant hiermee een zaadje)
* Zo ja (geef tips mee): Vindt u het prettig om dit samen door te nemen (Ja/nee)?
* Zo ja, zullen we hier meteen een afspraak voor inplannen om dit een keer rustig te bespreken? (= zgn. “warm verwijs naar bijv. leefstijlcoach”)
* U kunt altijd later langskomen of bellen als u vragen heeft.