# 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.

Het VBA bestaat uit 3 simpele stappen: Vraag – Vertel - Verwijs.

**Onderwerp: Obstipatie – stoelgang**

1. **Vraag/bruggetje:**

* Ik zie dat u iets meeneemt tegen verstopping (OTC-UA-UR)
  + Mag ik vragen: heeft u daar vaker last van?
* Ik zie dat u al x keer dit laxeermiddel afgeleverd krijgt.
  + Wist u dat er met bepaalde leefgewoonten vaak ook veel verbetering in het ontlastingspatroon te realiseren is?

1. **Vertel:**

* Obstipatie komt vaak voor en kan meerdere oorzaken hebben. Aanpassingen in uw voeding en leefstijl kunnen een positief effect hebben op uw stoelgang. Voldoende vezels eten en regelmatig bewegen helpt de darmen goed op gang te houden.
* Denk bijvoorbeeld aan volkoren producten, groente, fruit en dagelijks een halfuur bewegen. Drink ook genoeg water, zeker bij vezelrijke voeding.

1. **Verwijs:**

* Zo ja (staat open voor leefstijladvies): Wilt u een paar tips en een folder meekrijgen over voeding en beweging bij obstipatie? Ook kunnen wij u doorverwijzen naar een diëtist/voedingsdeskundige hier in de buurt, die kan u nog gerichter verder helpen.
* Zo nee: Geen probleem. Mocht u meer willen weten of als de klachten aanhouden, dan kunt u altijd bij ons terecht voor advies.