# Very Brief Advice

# “Vraag, Vertel, Verwijs.”

**Onderwerp: Overgangsklachten**

1. **Vraag:**
* *Bruggetje:*
	+ Bij afhalen HST
	+ Of: tijdens de week van de overgang besteden we hier in de apotheek extra aandacht aan en vragen we vrouwen rond de 50 of ze overgangsklachten ervaren.
* Met of zonder HST kun je vragen: zou u willen aangeven of u momenteel overgangsklachten ervaart (dat kunnende zijn )? Op een schaal van 0-10 (0=geen klachten, 10=hele erge klachten)
1. **Vertel:**
* Wist u dat veel leefstijlfactoren een positieve invloed hebben op de overgang? Zoals gezonde voeding, meer beweging, meer ontspanning.
1. **Verwijs:**
* Ik geef u hierbij een folder mee om thuis te bekijken.
* Daarnaast zou ik u kunnen verwijzen naar een goede overgangsconsulente in de buurt, of kunt u een afspraak maken bij de praktijkondersteuner.