# 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: Xylometazoline gebruik > 7 dgn**

1. **Vraag/bruggetje:**
* Ik zie dat u xylometazoline neusspray gebruikt. Mag ik u het volgende vragen: Gebruikt u het langer dan 1 week achter elkaar?
1. **Vertel:**
* Deze spray werkt goed tegen een verstopte neus, maar bij gebruik langer dan 1 week kan uw lichaam eraan gewend raken. Daardoor kan de neus juist extra verstopt raken zodra u stopt (zogeheten ‘rebound effect’).
* Om dat te voorkomen, is het belangrijk om de spray maximaal 1 week te gebruiken. Weet dat het mogelijk is om hier vanaf te komen met een vervangende neusspray.
1. **Verwijs:**
* Zo ja: Geef extra uitleg of tips bij het afbouwen (bijv. eerst alleen ’s avonds gebruiken of verlagen naar een zo laag mogelijke dosering).
* Zo nee: Dan is het goed om daar alert op te zijn. Mocht de neusverstopping aanhouden, dan kunnen we samen kijken naar een andere oplossing. Zou u dat prettig vinden?
* U kunt ook altijd later contact met ons opnemen als u vragen heeft of merkt dat de klachten niet overgaan.