

Very Brief Advice

"Vraag, Vertel, Verwijs."

Onderwerp: Overgangsklachten

1. Vraag:

- *Bruggetje:*
 - Bij afhaken 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 kunnen ook de minder bekende klachten zijn zoals gewrichtspijn, slecht slapen, migraine en urineverlies)? Op een schaal van 0-10 (0=geen klachten, 10=hele erge klachten)

2. Vertel:

- Wist u dat veel leefstijlfactoren een positieve invloed hebben op de overgang? Zoals gezonde voeding, meer beweging, meer ontspanning.

3. 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.