

KONINGSHOOIKT, LIER

Tabacoloog Catherine Meurisse begeleidt mensen die willen stoppen met roken

“Het afleren van automatismen is voor rokers het moeilijkste”

Het moeilijkste bij het stoppen met roken, is het afleren van onbewuste automatismen. Een tabacoloog of rookstopcoach kan daarbij helpen. Dat is wat Catherine Meurisse uit Koningshooikt (Lier) sinds kort doet. Het ziekenfonds komt deels tussen.

Catherine Meurisse werkt als plaatsvervangend apotheker in verschillende apotheken. “Daarnaast ben ik ook actief als coach, gespecialiseerd in communicatie en gedragsverandering. Het gedrag van mensen veranderen is niet altijd gemakkelijk, vooral niet als het gaat om de onbewuste automatismen. Omdat roken daar ook mee te maken heeft, volgde ik recent de universitaire opleiding tot tabacoloog.”

“Zo veel zelfstandige tabacologen zijn er trouwens niet in Vlaanderen. Vaak doen artsen dit erbij en kom je dus in een dokterspraktijk of in een consultatieruimte van een ziekenhuis terecht. Dat verhoogt natuurlijk de drempel voor mensen die met roken willen stoppen. Ik doe de begeleiding in het nieuwe praktijkhuis Senses in Lier en dus in een veel aangenamere omgeving”, benadrukt Meurisse.

Rookprofiel

“De individuele begeleiding begint met een intakegesprek van 45 tot 60 minuten. Hierin stellen we het rookprofiel van de roker samen. Via een hele reeks van open vragen wil ik achterhalen wanneer iemand rookt, hoe vaak per dag, hoelang al, enzovoort. Ik peil ook naar de motivatie om te stoppen en naar hoe zwaar de verslaving daadwerkelijk is. Tijdens dit gesprek laat ik de roker ook voorstellen formuleren om bepaalde gewoontes te doorbreken.”

“Op het einde van dat eerste gesprek geef ik de roker een drietal actiepunten mee voor het gesprek van de week daarna. Wie bijvoor-



Catherine Meurisse in de sofa waar haar cliënten hun verhaal doen. FOTO CHRIS VAN ROMPAEY

Catherine Meurisse

Rookstopcoach

“In het kader van de goede voornemens start ik in 2019 met begeleiding in groep.”

beeld een sigaret vaak combineert met koffie of cola, zal ik vragen om die dranken door water te vervangen. Een andere opdracht bestaat erin om de eerste sigaret van de dag zolang mogelijk uit te stellen. Dikwijls vraag ik ook dat de roker noteert wanneer hij een sigaret aansteekt en waarom hij dat net op dat moment deed.”

“De motivatiegesprekken die vol-

gen op het intakegesprek duren telkens ongeveer een halfuur. Het ziekenfonds betaalt in totaal vier uur individuele begeleidingen terug, wat betekent dat je zelf nog maximaal 7,50 euro per kwartier moet bijleggen. Maar de kans op succes is dankzij begeleiding wel véél hoger dan wanneer je op eigen houtje met roken probeert te stoppen”, weet de coach.

Start to stop

In het kader van de goede voornemens die heel wat rokers rond deze tijd uiten, kondigt Meurisse nu al de start van haar eerste groepsbegeleidingen aan. “Die organiseer ik vanaf februari onder de naam *Start to Stop*. Na een individuele intake begeleid ik de deelnemers in groepen van acht tot zestien deelnemers tot een

rookstop. Net als bij de individuele cliënten volg ik hen na de rookstop nog verder voor hervалpreventie. De groepsbegeleiding duurt telkens 45 tot 60 minuten. Het ziekenfonds betaalt in dit geval acht uur terug.”

De rookstopbegeleiding door Catherine Meurisse vindt plaats in Senses Praktijkhuis in de Hofstraat 14 in Lier. Dit nieuwe multidisciplinaire praktijkhuis opende in oktober de deuren. Er werken onder meer psychologen en psychotherapeuten, seksuologen, relaxatietherapeuten, loopbaanbegeleiders, studietoelagen, logopedisten, diëtisten, osteopaten, kinesisten, acupuncturisten en massagetherapeuten.

CHRIS VAN ROMPAEY

0468.11.35.18,

www.sensespraktijkhuis.be