

# ‘Huisarts verhoogt slaagkans op rookstop’



*Al enkele jaren houdt tabakologe Marouschka Beckers consultatie in het Algemeen Medisch Centrum. Op donderdagvoormiddag begeleidt ze haar patiënten naar een leven zonder sigaretten. Gezond leven is één van haar belangrijkste drijfveren. Nog benadrukt ze de sleutelrol van de huisarts: ‘patiënten waarvan de huisarts hen actief steunt bij het rookstopproces slagen vaker in hun opzet’.  
Tijd voor een interview!*

## **Marouschka, wat doe jij als tabakologe nu precies?**

‘De tabakoloog geeft professionele rookstopbegeleiding; ze helpt haar patiënten te stoppen met roken door hen te informeren, adviseren, ondersteunen en coachen. Bovendien betekent de tabakologe voor vele mensen de stok achter de deur die ze nodig hebben om hun probleem aan te pakken.’

## **Wie kan bij de tabakoloog terecht?**

Iedere roker is welkom. Patiënten moeten al gedacht hebben aan stoppen met roken maar ze hoeven niet 100% overtuigd te zijn. Vaak komen patiënten op consultatie om te kijken wat rookstopbegeleiding juist inhoudt. Via motivationele gesprekstechnieken zoek ik uit wat hen drijft en wakker ik hun motivatie aan. Patiënten moeten uiteindelijk zelf willen stoppen, anders lukt het niet.

## **En hoe gaat het er tijdens zo’n begeleiding dan aan toe?**

‘Tijdens de eerste consultatie doe ik een intake, bepaal ik het rookprofiel, breng ik het rookgedrag in kaart en stel ik samen met de patiënt een rookstopplan op. We zoeken uit welke drempels er zijn en ontwikkelen een noodplan voor moeilijke situaties. Nog bespreken we wat de patiënt verwacht en welke therapie het meest geschikt is. Kiest de patiënt voor medicatie, verwijs ik hem terug door naar de huisarts. Tijdens de volgende sessies bereiden we de rookstop praktisch voor, leer ik de patiënt hoe hij moet omgaan met moeilijke situaties en op welke manier hij de oude rookgewoonte kan vervangen door nieuwe gewoontes. Ik vergelijk onze hersenen soms met een jungle. Aan het einde van elk padje dat je inslaat wacht de patiënt een sigaret. Het duurt een tijdje vooraleer de hersenen de juiste weg inslaan en andere associaties maken. Het gemis moet opgevangen worden door andere rituelen. Zo kan de patiënt een geurverfrisser zetten op plaatsen waar hij vroeger rookte of kan hij de dag starten met een frisse douche of een stuk fruit in plaats van een sigaret.’

‘De opvolging gebeurt heel erg op maat. De één is bezorgd om zijn gewicht, de ander vreest meer stress te krijgen, enzovoort. Op basis daarvan bepaal ik mijn strategieën.’

## **Klinkt boeiend! Kan iedereen tabakoloog worden?**

‘Om tabakoloog te worden, moet je een medische achtergrond hebben. Kinesisten, psychologen, verpleegkundigen, tandartsen en apothekers komen in aanmerking. Zij moeten dan nog een interuniversitaire opleiding ‘Tabakologie en rookstopbegeleiding volgen’. Wanneer afgestudeerd ben je een erkend tabakoloog.’

## **Zelf ben je ook kinesiste. Waarom koos je voor een extra opleiding tot tabakoloog?**

‘Rookstopbegeleiding sluit perfect aan bij mijn job als kinesiste: ik promoot een gezonde levensstijl. Ik motiveer mensen om meer te bewegen, beter om te gaan met stress, gezonder te eten, ...

Stoppen met roken hoort in dat rijtje thuis. Eerder volgde ik al voedingsopleidingen, was ik personal trainer en ik geef ook cursussen rond stressbeperking, relaxatietechnieken, enzovoort.'

### **En hoe ziet het praktische plaatje eruit?**

Patiënten komen bij mij terecht via de huisarts of op eigen houtje. Een voorschrift is dus niet noodzakelijk. Elke twee kalenderjaren heeft de patiënt recht op acht verhoogd terugbetaalde sessies: de eerste sessie is uitgebreider en kost 40€ waarvan 30€ wordt terugbetaald, de volgende sessies duren een half uur en kosten 30€ waarvan 20€ wordt terugbetaald. Niet alle patiënten hebben natuurlijk alle acht sessies nodig. Voor zwangere vrouwen geldt de verhoogde terugbetaling standaard.

### **Heb je nog tips voor de huisarts die zijn patiënten van het roken af wilt helpen?**

'Besteed er aandacht aan. Een simpele vraag kan wonderen doen. Onlangs stond in De Standaard (19/8, red.) dat 6 op 10 rokers van hun verslaving af willen! Die mensen hebben vaak een extra duwtje in de rug nodig. De meerderheid van de patiënten slagen erin te stoppen met roken. Wanneer de huisarts hen stimuleert, verhoogt de motivatie en de slaagkans van de patiënten aanzienlijk!'



*Marouschka houdt op donderdagvoormiddag consultatie in het AMC (Herentalsebaan 71-77, Deurne). Een afspraak maken kan op wekdagen in de voormiddag via 03/320 89 79 of 24/24u online via de website van het [LMN](#).*

*Daarbuiten kunnen uw patiënten bij haar terecht in haar praktijk in Berchem (Fruithoflaan 34): 0497/42 08 94.*