



HANDLEIDING READY STEADY GO (RSG)-PROGRAMMA

Interventies en instrumenten gericht op zelfmanagement en zelfredzaamheid van jongeren

Voor de professional

Het Ready Steady Go (RSG)-programma is een nieuw, generiek transitieprogramma dat ingezet kan worden op iedere willekeurige polikliniek. Het RSG-programma is in 2011 geïmplementeerd in het Southampton Children's Hospital en daarna breed verspreid in de National Health Service ziekenhuizen in Engeland. Deze methodiek ondersteunt jongeren met een chronische aandoening en hun ouders bij het helpen ontdekken hoe de jongere zelfstandiger kan worden in de zorg.

Ready Steady Go: stap voor stap door het programma



12 jaar:
Introductie in RSG programma aan jongere en ouders. Uitleg over doelen en werkwijze

12-14 jaar:
Jongeren werken in stukjes de **Getting Ready** lijst af. Aandacht voor samen beslissen en vertrouwelijkheid

14-16 jaar:
Jongeren werken de **Steady** lijst af. Oefenen alleen in de spreekkamer

16-18 jaar:
Jongeren werken de **Go** lijst af. Voorbereiden op transfer: overdrachtsbrief/ betrekken team volwassenenzorg

18+:
Jongeren werken de **Hello** lijst af in de zorg voor volwassenen. Voltooien van de transitie

Ouders/verzorgers vullen de Ouder lijst in en worden betrokken bij het nadenken over doelen/stappen naar meer zelfstandigheid. Bij jongeren met leerproblemen vullen de ouders de lijsten in, zoveel mogelijk in overleg met de jongere.

Scan de code om het introductiefilmpje Ready Steady Go te bekijken



Het materiaal

Het RSG-programma begint met het uitreiken van een [informatiefolder](#) aan de jongere en bestaat uit een serie van vier opeenvolgende instrumenten, die verschillende levensdomeinen behandelen. De desbetreffende instrumenten zijn korte vragenlijsten voor de jongeren en zijn afgestemd op de volgende leeftijdsgroepen, namelijk 12-14 ([Getting Ready](#)), 14-16 ([Steady](#)), 16-18 ([Go](#)) en 18-25 jaar ([Hello](#)). Tevens is er een [ouderlijst](#) ontwikkeld. Alle instrumenten bestaan uit acht domeinen: kennis en vaardigheden, opkomen voor jezelf, gezondheid en leefstijl, dagelijkse activiteiten, school en je toekomst, vrije tijd, omgaan met je gevoelens en de overgang naar de volwassenenzorg.

KENNIS EN VAARDIGHEDEN	JA	NEE	IK WIL MEER WETEN
Ik heb vertrouwen in mijn kennis over mijn aandoening en de behandeling daarvan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik begrijp hoe mijn aandoening zich zou kunnen ontwikkelen als ik volwassen word	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik begrijp waar mijn medicijnen voor zijn bedoeld en ken de bijwerkingen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik zorg zelf voor mijn medicatie	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik vraag zelf om herhalingsrecepten en haal de medicijnen op. Ook plan ik zelf mijn afspraken op de poli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik weet welke mogelijkheden tot ondersteuning er zijn voor jongeren met mijn aandoening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik bel zelf met het ziekenhuis als ik een vraag heb of me zorgen maak over mijn aandoening of behandeling	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
Ik weet hoe ik mijn (toekomstige) vriend of vriendin kan leren omgaan met mijn aandoening	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="checkbox"/>
OPMERKING:			

Voorbeeld van een deel van een vragenlijst

Waarom?

Ouders en zorgverleners zijn soms geneigd om de jongere meer te helpen en keuzes voor hen te maken. Dit remt de zelfstandigheidontwikkeling, eigen regie en autonomie van de jongere. Om zorgverleners te helpen de jongere en de ouders hierin zo effectief en efficiënt mogelijk te begeleiden, kunnen zij de lijsten als leidraad gebruiken. Aan de andere kant kunnen pubers geneigd zijn 'achterover te leunen'. RSG wil jongeren en ouders bewust maken van de noodzaak om zelf in actie te komen: Het gaat erom dat de jongere straks partner in zorg kan worden, verantwoordelijkheid kan nemen voor zijn/haar gezondheid en het leven dat voor hem/haar waardevol is, kan leiden. De stapsgewijze aanpak en het feit dat RSG al start bij het begin van de middelbare schooltijd past bij de erkenning dat transitie een proces is dat vroeg moet beginnen.

Eigen regie en autonomie betekent overigens niet: alles zelf kunnen en alles alleen doen. Het betekent vooral: zelf bepalen. Als een jongere het initiatief neemt om hulp te vragen als hij/zij dat nodig heeft, is dat ook een teken van eigen regie. Immers: ook met hulp kun je zelfstandig zijn!

Het doel

De RSG-methodiek is geen checklist voor zorgverleners en ook geen afstreeplijst waar een jongere aan moet voldoen om volwassen en zelfstandig te worden. Deze moet dan ook niet als zodanig gebruikt worden, het is geen test. De lijst bevat items over normale ontwikkelingen door de jaren heen en items die specifiek zijn voor jongeren met een chronische aandoening. Het is een actieplan, waarbij discussies die gaan over de noodzakelijke rolverandering tussen ouders en de jongere, worden gestimuleerd.

Het gebruik

Door zorgverleners, jongeren en ouders

In de eerste plaats is het RSG programma bestemd voor jongeren met een chronische aandoening vanaf 12 jaar tot na de transitie in zorg en hun ouders/verzorgers. Natuurlijk is het belangrijk om aan te sluiten bij het ontwikkelingsniveau van de jongere. Gebruik daarom altijd de lijst waar de jongere aan toe is en niet per se de lijst die aansluit bij de kalenderleeftijd.

Per domein staan een aantal stellingen genoemd in de vorm van: ik kan, ik weet of ik begrijp.

Voor de jongeren en ouders geldt: vul in of deze stellingen kloppen of niet. Ja betekent dat de stelling voor de jongere/een ouder klopt. Nee kan betekenen dat het onderwerp nog niet speelt, of dat er nog aan dit onderwerp gewerkt kan worden (er is nog groei mogelijk). Zowel na het aankruisen van ja en nee kan men ervoor kiezen om het hokje 'ik wil meer weten' aan te kruisen. Ook als jongeren of de ouders een stelling met ja beantwoorden kunnen zij evengoed het gesprek over desbetreffende thema met de zorgverlener aan willen gaan.

Het RSG-programma biedt op deze manier ruimte voor individuele afstemming, omdat de jongere zelf kan bepalen welke onderwerpen in de generieke vragenlijst voor hem/haar relevant is om te bespreken tijdens een consult met de verpleegkundige of met de arts. Zorgverleners kunnen dit faciliteren door periodiek de RSG-lijsten in te zetten, door te vragen het jaarlijks te doen. De verpleegkundige, de arts of andere zorgverleners in het team stemmen af wie in welk consult het RSG instrument een leidraad laat zijn voor het gesprek. Het is dus niet noodzakelijk dat iedere vraag wordt beantwoord of besproken. Pik de vragen eruit die opvallen en waar de jongere of de ouder bij aangeeft dat zij daar meer over willen weten. Soms lijkt een stelling niet van toepassing. Probeer dan creatief na te denken hoe de stelling wel van toepassing is. De stellingen zijn bedoeld als prikkel om na te denken over zelfstandigheid.

Rol behandelteam

De rol van professionals is het bieden van ruimte en veiligheid om deze zelfstandigheidsthema's bespreekbaar te maken door de jaren heen. Op deze manier kunnen ouders en jongeren stapsgewijs werken aan vertrouwd raken met het thema zelfstandigheid en daar tijdig en op maat mee bezig zijn. Daarnaast is het belangrijk om in behandelplannen het thema zelfstandigheid te benoemen en doelen van jongeren en diens ouders op te nemen. Bij het evalueren van de doelen aan het begin van een nieuwe bespreking wordt dan opnieuw duidelijk wat gelukt is en waar extra aandacht nodig is. Voor het behandelteam geeft het werken met RSG vertrouwen dat alle belangrijke thema's voor de transfer naar de volwassenenzorg zijn afgewerkt en dat jongere en ouders 'klaar zijn' voor de overstap! In de eerste jaren na de transfer wordt aangeraden om de lijst HELLO periodiek te blijven gebruiken tot de transitie naar volwassenheid daadwerkelijk is voltooid.