

Sluttrapport Diettkort

Virksomhetsområde:	Rehabilitering
Prosjekt nummer:	2012/3/0229
Prosjektnavn:	Diettkort
Prosjektleder:	Monica Dalseth
Søkerorganisasjon:	Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)

PROSJEKTET ER STØTTET AV



ExtraStiftelsen

Helse og Rehabilitering

MED



EXTRA-MIDLER

Forord

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføring og resultat. Diettkort er et rehabiliteringsprosjekt hvor det skulle utvikles et hjelpemiddel som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier som kan brukes ved matbestillinger på restaurant. Prosjektet har gått igjennom hele 2013 med design av diettkortet, uttesting via testpersoner, evaluering etter uttesting og til slutt lansering. Diettkortet ble lansert like før jul i desember 2013. Våren 2014 ble brukt til markedsføring av diettkortet.

Takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering som har finansiert prosjektet. Takk til testpersoner for vel gjennomført jobb og gode tilbakemeldinger. Vi vil også takke NAAF sentralt for bistand.

Ålesund 10.06.2014
NAAF Region Midt

Monica Dalseth
Prosjektleder

Sammendrag

Diettkort prosjektet gikk ut på å utvikle et hjelpemiddel som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier som kan brukes ved matbestillinger ved for eksempel restaurantbesøk.

Når matvareallergikere skal spise ute på et spisested så må de oppgi sine allergier ved bestilling. Disse opplysningene skal gjennom flere ledd. Fra deg selv til den du bestiller maten hos, til en eller flere kokker, til servitøren og tilbake til deg. Viktig informasjon kan lett gå tapt på veien, spesielt om de forskjellige kanalene koder og dekoder beskjeden på ulik måte. Derfor ser vi behovet for å utvikle og teste ut et enkelt hjelpemiddel, et diettkort i visittkortformat som matvareallergikeren leverer fra seg ved bestilling av mat. Kortet festes på bestillingen og leveres til kjøkkenet. På denne måten vil ikke viktig informasjon om allergier gå tapt på veien.

Hovedmålet med prosjektet er å utvikle et hjelpemiddel som sikrer at matvareallergikere kan bestille mat uten å være redd for at den inneholder allergener de kan bli syk av. Dette ved å utvikle et diettkort som skal inneholde opplysninger om innehavers matvareallergier.

Prosjektgruppen utarbeidet forslag til et diettkort i samarbeid med ressurspersoner fra NAAF og et design firma. En testgruppe bestående av personer med matvareallergi testet ut diettkortet på flere forskjellige spisesteder rundt om i hele Norge. Både testpersonene og spisestedene svarte på en spørreundersøkelse i etterkant. På bakgrunn av resultatene fra uttestingen ble diettkortet lansert som det forelå uten noen justeringer. Det ble utviklet en webside www.naaf.no/diettkort hvor diettkortet med tilhørende informasjon er lett tilgjengelig til nedlasting for de som måtte ønske å bruke det. Ferdig trykte diettkort kan også kjøpes via NAAF. En brosjyre med informasjon om diettkortet er også laget. Denne distribueres sammen med diettkortet når NAAFs ansatte og tillitsvalgte underviser om matvareallergi.

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	4
Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode	8
Kap 3. Resultater og resultatvurdering	10
Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	15
Vedlegg	16

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Dette prosjektet gikk ut på å utvikle et hjelpemiddel som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier som kan brukes ved matbestillinger.

Matallergi og annen overfølsomhet overfor mat er tema som opptar mange. Matallergi angår ca. 5–8 % av barn under tre år. I befolkningen for øvrig er det omkring 5 % voksne som har matallergi eller reagerer på bestanddeler i maten - matoverfølsomhet.

Ved matallergi vil kroppens immunforsvar aktiveres mot proteinene fra maten. De oppleves som "farlige" inntrengere. Reaksjonene kommer vanligvis raskt etter matinntaket og kan i noen tilfeller være alvorlige. Ved matoverfølsomhet er ikke immunsystemet involvert, men symptomene kan likne allergireaksjoner.

Når matvareallergikere skal spise ute på kafé/restaurant/hotell så må de oppgi sine allergier ved bestilling. Disse opplysningene skal gjennom flere ledd. Fra deg selv til den du bestiller maten hos, til en eller flere kokker, til servitøren og tilbake til deg. Viktig informasjon kan lett gå tapt på veien, spesielt om de forskjellige kanalene koder og dekker beskjeden på ulike måter. Derfor ser vi behovet for å utvikle og teste ut et enkelt hjelpemiddel, et diettkort i visittkortformat som matvareallergikeren leverer fra seg ved bestilling av mat. Kortet festes på bestillingen og leveres til kjøkkenet. På denne måten vil ikke viktig informasjon om allergier gå tapt på veien. Og om kjøkkenet har flere kokker så vil alle kokkene få denne informasjonen ettersom diettkortet er festet til matbestillingen.

Mål

Overordnet mål

Å bidra til å skape et samfunn tilrettelagt for personer med matvareallergi.
Gjøre hverdagen enklere for personer med matvareallergi.

Hovedmål

Å utvikle et hjelpemiddel som sikrer at matvareallergikere kan bestille mat uten å være redd for at den inneholder allergener de kan bli syk av. Dette ved å utvikle et diettkort som skal inneholde opplysninger om innehavers matvareallergier. Kortet skal prøves ut i Region Midt (Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag) i løpet av 2013.

Målgruppe

Personer med matvareallergi/intoleranse i alle aldersgrupper.

Opprinnelig plan for gjennomføring

Prosjektet går ut på å utvikle og teste ut et enkelt hjelpemiddel som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier som kan brukes ved matbestillinger. En ressursgruppe bestående av personer med matvareallergi og/eller pårørende, kokker og helsepersonell skal være med å utvikle kortet. Diettkortet skal følge NAAFs visuelle profil for å gi et enhetlig uttrykk som speiler NAAFs kjerneverdier og egenskaper.

Kortet skal prøves ut ved å danne en testgruppe i NAAF Region Midt som består av matvareallergikere som er medlemmer av NAAF. Gruppen skal bestå av 20 matvareallergikere.

Testpersonene rapporterer inn sine allergier til prosjektgruppen og vi produserer et antall kort til hver av testpersonene. Testpersonene benytter seg av disse kortene når de går ut for å spise, over en viss periode. Testpersonene fyller ut et skjema og rapporterer resultatene tilbake til prosjektgruppen for en felles evaluering.

Kortene lages i papp/papir kvalitet for at restaurantene skal slippe å levere tilbake kortet etter bruk. Dette fordi de fleste kjøkken jobber under stort press i en hektisk hverdag og muligens ikke har tid til å finne vedkommende med matvareallergi for å levere tilbake kortet etter bruk. Dette blir da et "bruk og kast kort", matvareallergikeren må derfor ha flere slike kort. Vedkommende kan kontakte NAAF/Region Midt for å bestille så mange de ønsker. Under testperioden vil dette være gratis for testgruppen. Men om kortene videreføres så må brukerne være medlemmer av NAAF og betale en sum for å få slike kort.

Vi ønsker å utvikle og teste ut et enkelt hjelpemiddel for matvareallergikere. Mange slike hjelpemidler blir i dag laget som app'er til smarttelefoner (noe som ikke ville være praktisk i dette tilfellet), men mange har ikke tilgang til slik teknologi og vil av ulike grunner heller ønske å bruke et fysisk kort.

Finansieringsplan

Opprinnelig budsjett:

Reise/møtekostnader prosjektgruppe/styringsgruppe	kr. 10.000
Reise/møtekostnader ressursgruppe	kr. 10.000
Reise/møtekostnader testgruppe	kr. 16.000
Kostnader prosjektleder 10 % stilling	kr.117.000
Profil/konseptutvikling	kr. 20.000
Strategiske midler	kr. 17.000
Regnskap/revisjon	kr. 10.000

Totalt:	kr.200.000
---------	------------

Etter første møte med prosjektgruppe og ressursgruppe fant vi det nødvendig å revidere budsjettet. Dette blant annet fordi alle møtene skulle avholdes på tlf. eller e-post pga. store avstander. Det ble også bestemt at testpersonene skulle få et lite honorar for jobben de utfører, dette for at det skulle bli lettere å rekruttere testpersoner.

Revidert budsjett:

Møtekostnader/timer prosjektgruppe/styringsgruppe	kr. 10.000
Møtekostnader/timer ressursgruppe (Helle)	kr. 10.000
Møtekostnader/div testgruppe	kr. 4.000
Honorar testgruppe (20 pers x kr 300)	kr. 6.000
Bistand/tilbakemelding fra et spisested	kr. 1.000
Kostnader prosjektleder 10 % stilling	kr.117.000
Bruk av designer	kr. 10.000
Konseptutvikling «Min side» (timer Kristin/Espen)	kr. 20.000
Regnskap/revisjon	kr. 10.000
Porto/kopiering	kr. 1.000

Totalt:	kr.189.000
---------	------------

Testgruppen besøker 3 spisesteder hver og får kr 100 pr gang i honorar.

Vi har ikke satt av midler til markedsføring, da all markedsføring vil gå via NAAFs egne kanaler.

Vi har ikke satt av midler til reising, alle møtene avholdes pr tlf. eller e-post.

I tillegg så vi at vi ikke har satt av midler til trykking av diettkort. Da ble det bestemt at de midlene som er til overs etter at alle fakturaer er betalt skal brukes til trykking og at bestillingen av trykte diettkort ikke blir sendt før alle utestående fakturaer på timebruk, regnskap/revisjon etc. er mottatt.

Fremdriftsplan

- Danne en prosjektgruppe
 - o Aktivitet: Prosjektleder tar kontakt med aktuelle personer for å avklare hvem som kan være med i prosjektgruppen
 - o Tidsramme: Februar 2013
- Prosjektplan godkjennes av styringsgruppen
 - o Aktivitet: Detaljert prosjektplan blir utformet av prosjektleder
 - o Aktivitet: Avholde møte for å gjennomgå og ev. justere planen i samarbeid med prosjektgruppen
 - o Tidsramme: Februar 2013
- Danne en ressursgruppe bestående av personer med matvareallergi og/eller pårørende, kokker og helsepersonell
 - o Aktivitet: Kontakte aktuelle kandidater via tlf. og e-post
 - o Tidsramme: Februar 2013

- Utforme diettkortet
 - o Aktivitet: Prosjektleder avholder i perioden hyppige møter med ressursgruppen
 - o Aktivitet: Profil for kortet blir utviklet i samarbeid med profesjonelt firma og godkjent av prosjektgruppen og ressursgruppen
 - o Tidsramme: April 2013
- Teste diettkortet hos testgruppe, bestående av matvareallergikere som er medlemmer av NAAF (20 personer)
 - o Aktivitet: Skaffe aktuelle personer ved personlig kontakt og pr brev til medlemmer i NAAF
 - o Aktivitet: Samle testpersonene til et felles møte for å utveksle erfaringer med bruken av kortet
 - o Tidsramme: August 2013
- Gjøre nødvendige justeringer på bakgrunn av erfaringer fra testgruppen
 - o Aktivitet: Endre kortet ut fra erfaringene fra testgruppen
 - o Tidsramme: Oktober 2013
- Lansere diettkortet til medlemmer i hele organisasjonen, og andre interesserte
 - o Aktivitet: Kortet skal lanseres som et tilbud for våre medlemmer til en brukbar pris. NAAF sentralt/regionskontorene skal trykke opp kortet til de som ønsker det. Det skal være samme pris over hele landet. En prosentandel skal gå tilbake til de respektive regionskontor.
 - o Aktivitet: Rapportering
 - o Tidsramme: Desember 2013
- Markedsføring av diettkortet
 - o Aktivitet: Kortet skal markedsføres via alle regioner i NAAF på møteplasser hvor vi treffer våre medlemmer eller andre som kan ha nytte av diettkortet (for eksempel på stand, kurs og konferanser, medlemsmøter, når NAAFs ansatte og tillitsvalgte er ute å underviser mm).
 - o Tidsramme: Våren 2014

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Selve gjennomføringen

Prosjektet bestod av en prosjektgruppe i tillegg til en ressursgruppe og en testgruppe. Ressursgruppen bistod prosjektleder og prosjektgruppen rundt det faglige med innhold på diettkortet og design av diettkortet, samt i spørsmål knyttet til lansering, markedsføring og eventuelt salg av trykte diettkort.

Design av diettkortet

Morten Rugtveit (www.mgt.no) fikk oppdraget med å designe diettkortet etter ønsker fra ressursgruppen og prosjektgruppen. I forkant hadde ressursgruppen kommet med et forslag til innhold. Vi ønsket et firesiders kort i visittkortstørrelse med en tydelig forside, opplysninger om matvareallergier inni og plass til egen tekst på baksiden.

Resultatet ble slik:

Forside



Bakside

DE ÅTTE VÅNLIGSTE ALLERGENER		Utfyllende informasjon på siste side!	
ALLERGEN	Merkepliktige i følge Marlowens vedlegg IV	ALLERGEN	
	Melk og produkter fremstilt av melk (herunder laktose). Alle E-stoffer er melkefrie.		Nøtter og produkter fremstilt av nøtter (Mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasienøtt, macadamianøtt, australisnøtt, nøtt).
	Gluten (hvete, rug, bygg, havre, spelt og produkter fremstilt av disse). Hvetestivelse tilsett produkter er glutenfri med mindre annet er oppgitt.		Peanøtter og produkter fremstilt av peanøtter. Peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter.
	Egg og produkter fremstilt av egg. (Eggehvite, eggeplomme fra alle typer fugleegg, eggpulver, ovalbumin, lysozym) (E-1105).		Skaldyr og produkter fremstilt av skaldyr: (Reke, scampi, krabbe, hummer, kreps, krill, kongekrabbe, russerkrabbe, kamtsjatkakrabbe).
	Fisk og produkter fremstilt av fisk. Tran og fiskeolje inneholder ikke proteiner fra fisk med mindre annet er oppgitt.		Soya og produkter fremstilt av soya. Soyalecitin og soyaolje inneholder ikke soya proteiner med mindre annet er oppgitt.

Vi ønsket at diettkortet skulle være lett tilgjengelig for våre medlemmer. Derfor fikk vi laget et pdf dokument som brukeren selv kan laste ned fra vår webside www.naaf.no/diettkort. Brukeren kan selv printe ut dokumentet, klippe ut og brette diettkortet. For å gjøre det enklest mulig for brukeren valgte vi å ha skrift kun på den ene siden av dokumentet. I tillegg ønsket vi å ha mulighet til å bestille trykte diettkort i visittkortformat fra trykkeri som kunne selges via NAAFs nettbutikk eller via «utgivelser» (samme sted som man kan bestille NAAFs brosjyrer, plakater med mer).

Pdf dokumentet som kan lastes ned, printes, klippes og brettes ble slik (to diettkort pr ark):

[illegible]

DETTE ARKET INNEHOLDER TO DIETTKORT

Diettkortet skal inneholde opplysninger om din matvareallergi. Du krysser av for det/de symbolene som gjelder for din matvareallergi. På diettkortet er det også plass til utfyllende opplysninger om du ønsker å tilføre dette. Når du bestiller mat på et spisested leverer du ditt diettkort sammen med din matbestilling. På denne måten unngår du at viktig informasjon om dine matvareallergier går tapt underveis fra serverer til kjøkkenpersonell. Diettkortet er utformet som et engangskort, slik at kjøkkenpersonell skal slippe å levere dette tilbake til deg.

Du klipper ut disse doble kortene og bretter slik at diettkortet får skrift på 4 sider. Etter bretteing skal diettkortet være på størrelse med et visittkort.

Og når det brettes blir det slik:



Uttesting av diettkortet

I utgangspunktet skulle vi ha en testgruppe bestående av 20 personer fra Region Midt (Møre og Romsdal, Sør-Trøndelag og Nord-Trøndelag) som skulle teste ut diettkortet i Region Midt. Etter hvert fant vi ut at det å ha testpersoner fra hele Norge ville gi et mye bredere resultat da vi fikk muligheten til å teste ut diettkortet på et mye større utvalg av spisesteder over hele landet. Vi sendte ut e-post til alle regioner, storlag og lokallag i NAAF i tillegg til alle ansatte og andre tillitsvalgte, med en oppfordring om at personer med matvareallergi kunne melde seg som testpersoner. Det var ikke noe problem å få fylt opp de 20 plassene med testpersoner, i tillegg til at vi hadde noen testpersoner i reserve.

I forkant av uttestingen laget vi en webside hvor testpersonene kunne gå inn og laste ned pdf dokumentet med diettkortet på. Istedenfor at testpersonene fikk ferdig trykte diettkort til uttesting. Dette for å finne ut om løsningen med webside og pdf dokument til nedlasting fungerte og om brukeren forstod hva han/hun skulle gjøre.

Testpersonene fikk beskjed om å laste ned diettkortet og teste ut dette på 3 forskjellige selvvalgte spisesteder hver. Etter at bestillingen var gjennomført og testpersonen hadde mottatt maten skulle de levere et spørreskjema til spisestedet med spørsmål om de kunne tenke seg å svare på 7 enkle spørsmål. Etter at testpersonen var ferdig med sine tre uttestinger skulle de svare på et elektronisk spørreskjema.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Uttesting av diettkortet

Dessverre hadde vi et mindre frafall av testpersoner underveis. Dette av ulike årsaker som blant annet sykdom. Ved oppstart hadde vi 19 testpersoner. Av disse har 11 stk fullført, 5 har gitt beskjed om at de ikke fikk utført uttestingen og 3 stk har ikke gitt noe tilbakemelding.

De 11 testpersonene som har fullført har til sammen besøkt 24 spisesteder rundt omkring i Norge. 22 av disse spisestedene har gitt tilbakemelding/svart på spørreskjema.

Uttestingen tok lengre tid enn planlagt. Testgruppen ble satt i gang i begynnelsen av august, med beskjed om å levere resultater innen utgangen av september. Men vi kom langt ut i oktober før resultatene var på plass. Noe som førte til at evalueringen av uttestingen og justeringen av diettkortet ble forskjøvet i tid og dermed ble også lanseringen og avslutningen av prosjektet forskjøvet helt opp mot nyttår.

Vi hadde noen testpersoner i reserve som kunne overta om noen skulle komme til å trekke seg. Men ettersom tilbakemeldingene fra de som ikke fullførte kom såpass sent (september/oktober) var det ikke hensiktsmessig å sette i gang de testpersonene som var reserver.

Tilbakemelding fra spisesteder

Spisestedene svarte på 7 spørsmål

På en skala fra 1 til 5 hvor lett var det å forstå hva dette diettkortet var?

Her svarte de fleste **5** (17 stykker). Det var to stk. som svarte **4**, to stk. som svarte **3** og en som svarte **2**

På en skala fra 1 til 5 hvor lett var det å forstå hvordan diettkortet skulle brukes?

Her svarte de fleste **5** (15 stk.) Det var fire stk. som svarte **4**, to stk. som svarte **3** og en som svarte **2**.

På en skala fra 1 til 5 hvor lett var innholdet (teksten) på diettkortet å forstå?

Her svarte de fleste **5** (16 stk.). Det var fire stk. som svarte **4**, en som svarte **3** og en svarte **2**.

Måtte dere komme med oppfølgingsspørsmål til kunden ut over opplysningene på diettkortet?

Her svarte 12 stk. **nei** og 9 stk. **ja**. En svarte **vet ikke**.

Ble kunden fornøyd /Fikk kunden mat som han/hun tålte?

Her svarte 20 stk. **ja** og 2 stk. **vet ikke**.

Er dette et hjelpemiddel som vil gjøre matserveringen til personer med matvareallergi tryggere?

Her svarte 20 stk. **ja** og 2 stk. **vet ikke**.

Hva vil dere gjøre med diettkortet etter at serveringen er gjennomført?

Her svarte 17 stk. **levere tilbake**. En svarte **levere tilbake/kaste** og 4 stk. svarte **beholde**.

Spisestedene fikk også anledning til å komme med **andre kommentarer**. Her var det tre stk. som kommenterte:

- Henger opp diettkortet på kjøkkenet
- Det hadde vært ekstra positivt om alle spisesteder hadde fått tilsendt et lite informasjonsskriv om diettkortet + et diettkort i et litt større format, slik at de kan få tenkt litt på hvilke matvarer de serverer som inneholder de forskjellige allergenene på kortet.
- Mange har såpass allergi for bla gluten at forsiktigheten må økes. Om noen spiser hos meg og har ekstrem glutenallergi, opplyser jeg om at varer m/gluteninnhold oppbevares og produseres i kjøkkenet hvor maten til personer med allergi lages. Dermed synes jeg det er riktig å opplyse kunden om dette så de er oppmerksom på det, og at det er på eget ansvar å spise.

Et av spisestedene var ikke interessert i diettkortet, og kunden fikk ikke mat ettersom spisestedet ikke ville tilby allergivennlig mat.

Et av spisestedene har ikke svart på spørreskjemaet/testpersonen har ikke sendt inn spørreskjemaet fra spisestedet.

Tanken bak diettkortet var at dette skulle være til engangsbruk, slik at spisestedet ikke trenger å levere det tilbake til kunden etter bruk. Men uttesting og tilbakemelding fra spisestedene viser at flere foretrekker å levere tilbake diettkortet til kunden. Noe som er positivt for brukeren av diettkortet da vedkommende kan bruke samme kort flere ganger og dermed slipper å klippe ut eller kjøpe så mange diettkort.

Tilbakemelding fra testpersoner

De 11 testpersonene som fullførte uttestingen svarte på et elektronisk spørreskjema.

Utforming og brukervennlighet (11 svar)

Det er lett å finne frem til diettkortet på nettsiden? Samtlige svarte **ja**.

Fungerer nedlastingen av dokumentet? Samtlige svarte **ja**.

Fikk du til å skrive ut diettkortet? 10 stk. svarte **ja** og en svarte **nei**.

Var det lett å forstå hvordan diettkortet skal klippes ut/brettes? Samtlige svarte **ja**.

Var hjelpeteksten som står nederst på dokumentet tydelig/lett å forstå på utskriften? 10 stk. svarte **ja** og en har **ikke svart**.

Hva bør eventuelt endres på selve diettkortet (tekst, farger eller annet)? Her fikk vi følgende kommentarer:

- Dele rubrikken for gluten i to, da det finnes de som ikke reagerer på gluten, men proteinet i div. meltyper. Det er derfor vesentlig at man ikke får mel i maten.
- Det bør også være mulig å skrive ut kortene med engelsk tekst. Mulighet å krysse for laktoseintoleranse. Under egg kan det også stå majones? Produkter "fremstilt av " eller "inneholder"
- Den blå fargen på diettkortet blir svart ved utskrift (gjelder ikke teksten som er blå). Har prøvd to forskjellige skriver, og begge med samme resultat. Det hadde vært en fordel å kunne fylle ut diettkortet før man skrev det ut. Aktivt pdf-dokument. Teksten på baksiden "Her kan du skrive egen tekst om din allergi", kunne kanskje vært endret til bare "Andre allergier" eller lignende og vært mer uthevet.

Andre kommentarer:

- Se spørreskjema fra Bakgården Cafe vedr. glutenallergi. Begge spisestedene som jeg besøkte var meget begeistret for tiltaket.
- Alle spisestedene spurte om jeg var hyperallergisk
- En kokk oppfattet ikke at det var krysset av for en ingrediens, da det er "svake" kryss for alle. Kan det stå "X for det som gjelder meg" eller noe sånt.
- Muligheten til å bestille ferdige diettkort (med utfylt info om allergier), i tillegg til å kunne printe ut selv (gratis). De ferdige utfylte diettkortene kan gjerne koste noen kroner.

Spisested 1 (11 svar)

Hva bestilte du? 9 stk. bestilte **middag/hovedrett** (2 av disse bestilte også **dessert**), en bestilte **smårett** og en bestilte **lunsj**.

Hvordan ble diettkortet mottatt av spisestedet? 8 stk. svarte **meget bra**, 3 stk. svarte **ganske bra**. Ingen svarte **bra**, mindre **bra**, dårlig/negativt eller annet.

Var spisestedet villig til å ta imot diettkortet? Samtlige svarte **ja**.

Kom spisestedet med oppfølgingsspørsmål ut over de opplysningene du hadde oppgitt på diettkortet? 7 stk. svarte **nei**, 3 stk. svarte **ja** og en har **ikke svart**.

Fikk du mat som tok hensyn til dine opplysninger på diettkortet? 10 stk. svarte **ja**. En svarte:

- De tok hensyn til mine opplysninger og det meste annet av allergier. Jeg fikk ikke den retten jeg ønsket, men en de mente var mer allergisikker. Dessert ga jeg opp å bestille.

Ønsket spisestedet å returnere diettkortet til deg etter bruk? 7 stk. svarte **ja**. 3 stk. svarte **nei** og en har **ikke svart**.

Følte du deg sikrere på at maten du fikk servert var trygg for deg? 10 stk. svarte **ja** og en svarte **nei**.

Spisested 2 (8 svar)

Hva bestilte du? 6 stk. bestilte **middag/hovedrett** og 2 stk. bestilte **lunsj/smårett**.

Hvordan ble diettkortet mottatt av spisestedet? 4 stk. svarte **meget bra**, 2 stk. svarte **ganske bra**, 1 svarte **bra** og 1 svarte **dårlig/negativt**.

Var spisestedet villig til å ta imot diettkortet? 7 stk. svarte **ja** og en svarte **nei**.

Kom spisestedet med oppfølgingsspørsmål ut over de opplysningene du hadde oppgitt på diettkortet? 5 stk. svarte **nei**, 2 stk. svarte **ja** og en har **ikke svart** (samme vedkommende som svarte at spisestedet ikke ville ta imot diettkortet).

Fikk du mat som tok hensyn til dine opplysninger på diettkortet? 7 stk. har svart **ja** og en har svart **nei** (vedkommende som ikke fikk levere fra seg diettkortet).

Ønsket spisestedet å returnere diettkortet til deg etter bruk? 5 stk. har svart **ja** og 2 stk. har svart **nei**. Vedkommende som ikke fikk levere fra seg diettkortet har ikke svart.

Følte du deg sikrere på at maten du fikk servert var trygg for deg? 7 stk. har svart **ja** (inkl. vedkommende som ikke fikk levere fra seg diettkortet, ettersom han/hun ikke fikk bestille mat) og en har svart **nei**.

Spisested 3 (6 svar)

Hva bestilte du? 3 stk. bestilte **middag** og 3 stk. bestilte **lunsj/smårett**.

Hvordan ble diettkortet mottatt av spisestedet? 4 stk. svarte **meget bra** og 2 stk. svarte **ganske bra**.

Var spisestedet villig til å ta imot diettkortet? Samtlige svarte **ja**.

Kom spisestedet med oppfølgingsspørsmål ut over de opplysningene du hadde oppgitt på diettkortet? 3 stk. svarte **ja** og 3 stk. svarte **nei**.

Fikk du mat som tok hensyn til dine opplysninger på diettkortet? Samtlige svarte **ja**.
Ønsket spisestedet å returnere diettkortet til deg etter bruk? 5 stk. svarte **ja** og en svarte **nei**.
Følte du deg sikrere på at maten du fikk servert var trygg for deg? Samtlige svarte **ja**.

Forslag til forbedringer på diettkortet:

- Synes dette virker bra men generelt vet man lite om allergi og følger av dette, blant serveringspersonell. Litt ekstra forklaring som "at jeg blir syk", snudde hele samtalen til positiv.
- Mulighet for egen tekst på samme side som allergener. Om kortet festes til bestillingen vil ikke kokken snu kortet for å lese egne merknader på siste side.
- Få bedre frem at det kan stå oppført flere allergier på baksiden av kortet.
- Jeg opplevde at spisestedet tok dette mer alvorlig enn nødvendig. Antar kortet passer for de som er ekstremt allergiske, men ikke for slike som meg som overlever litt feil mat og som heller sorterer vekk på tallerkenen.

Annet:

- Kortet kan også brukes når man skal kjøpe mat i varmdisker i butikker.

På bakgrunn av tilbakemeldinger fra testpersoner ble det bestemt at vi ville lansere det diettkortet som ble testet ut, uten noen justeringer.

Lansering av diettkortet

Diettkortet skulle lanseres som et tilbud for våre medlemmer til en brukbar pris. NAAF sentralt/regionkontorene skulle trykke opp kortet til de som ønsker det, med samme pris over hele landet. En prosentandel skulle gå tilbake til de respektive regionkontor. Prosjektgruppen valgte å gå bort fra dette. De ønsket heller at diettkortet skulle være tilgjengelig for alle, ikke bare NAAFs medlemmer, mot en gitt pris. Men at NAAFs medlemmer skulle få anledning til å logge seg inn på «min side» ved hjelp av sitt medlemsnummer og laste ned pdf dokumentet som de kunne printe ut, klippe og brette. Men etter nøye overveielser (og pga at NAAF valgte å avslutte «min side») ble det tilslutt bestemt at pdf dokumentet skulle legges på en webside. Og på denne måten være tilgjengelig for alle interesserte, også ikkemedlemmer. I tillegg til at det er mulig å bestille ferdig trykte diettkort igjennom NAAF. De ferdig trykte kortene skal koste kr 3,- pr stk og bestilles i pakker à 10 stk.

På websiden www.naaf.no/diettkort står en beskrivelse av hvordan diettkortet skal brukes. Her kan alle som vil laste ned diettkortet på et pdf dokument. På denne siden er det også opplyst om hvor man kan få kjøpt ferdig trykte diettkort om man ikke har anledning til å printe ut dokumentet selv.

Diettkortet har blitt markedsført som en nyhetssak på naafs webside www.naaf.no, i

medlemsbladet AstmaAllergi og på forskjellige facebookgrupper. Det ble også bli markedsført via nyhetsbrev som ble sendt på e-post til medlemmer og som en sak i Region Midt sitt eget medlemsblad som kom ut sommeren 2014.

Våren 2014 ble 300 diettkort og 100 brosjyrer sendt til alle NAAFs regionskontor. Disse skulle brukes til markedsføring på steder hvor NAAFs ansatte og medlemmer/tillitsvalgte våre medlemmer eller andre som kan ha nytte av diettkortet (for eksempel på stand, kurs og konferanser, medlemsmøter, når NAAFs ansatte og tillitsvalgte er ute å underviser mm). Etter hvert som regionskontorene går tom for diettkort eller brosjyrer tar de kontakt for påfyll.

Et større opplag diettkort og brosjyrer ble sendt til NAAFs hovedkontor. Disse skal også brukes ved markedsføring eller selges om noen henvender seg for å få kjøpt diettkortene istedenfor å laste dem ned gratis fra www.diettkort.no

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/ Videre planer

Diettkortets webside www.naaf.no/diettkort vil bestå. Og vi håper mange med matvareallergi vil benytte seg av diettkortet og i hovedsak laste det ned fra websiden.

Når tillitsvalgte eller ansatte i NAAF underviser om matvareallergi vil diettkortet bli presentert sammen med en tilhørende brosjyre.

Takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering for denne flotte muligheten til å utvikle et hjelpemiddel for matvareallergikere.

Vedlegg

- Vedlegg 1: Spørreskjema til spisestedene
- Vedlegg 2: Spørreskjema til testpersonene
- Vedlegg 3: Diettkortet som testpersonene testet ut og som ble lansert
- Vedlegg 4: Opplysningsbrosjyre om diettkortet (den inneholder omtrent de samme opplysningene som ligger på websiden)
- Vedlegg 5: Innlegg i MedlemsNytt 2013/2014 – presentasjon av prosjektet
- Vedlegg 6: Innlegg i AstmaAllergi nr 1 – 2014
- Vedlegg 7: Innlegg i MedlemsNytt 2014/2015 – presentasjon av diettkortet

Vedlegg 1: Spørreskjema til spisestedene



Spørreskjema **Diettkort** – spisested

Navn på spisested: _____ Dato: _____

Vennligst sett ring rundt ditt svar og lever skjemaet tilbake til brukeren. Dette er en del av en test før eventuell lansering. På forhånd takk for hjelpen!

På en skala fra 1 til 5 hvor lett var det å forstå hva dette diettkortet var?

1 – 2 – 3 – 4 – 5

På en skala fra 1 til 5 hvor lett var det å forstå hvordan diettkortet skulle brukes?

1 – 2 – 3 – 4 – 5

På en skala fra 1 til 5 hvor lett var innholdet (teksten) på diettkortet å forstå?

1 – 2 – 3 – 4 – 5

Måtte dere komme med oppfølgingsspørsmål til kunden ut over opplysningene på diettkortet?

Ja – Nei – Vet ikke

Ble kunden fornøyd / Fikk kunden mat som han/hun tålte?

Ja – Nei – Vet ikke

Er dette et hjelpemiddelsom vil gjøre matserveringen til personer med matvareallergi tryggere?

Ja – Nei – Vet ikke

Hva vil dere gjøre med diettkortet etter at serveringen er gjennomført?

Kaste – Levere tilbake – Beholde

Andre kommentarer:

Vedlegg 2: Spørreskjema til testpersonene

Diettkort, test i 3 spisesteder

Navn på testperson

Utforming og brukervennlighet: Det er lett å finne frem til diettkortet på nettsiden

- ☐ Ja
☐ Nei

Fungerer nedlasting av dokumentet?

- ☐ Ja
☐ Nei

Fikk du til å skrive ut diettkortet?

- ☐ Ja
☐ Nei
☐ Nei (beskriv problemet)

Var det lett å forstå hvordan diettkortet skal klippes ut/brettes?

- ☐ Ja
☐ Nei

Var hjelpeteksten som står nederst på dokumentet tydelig/lett å forstå på utskriften?

- ☐ Ja
☐ Nei

A horizontal text input field with a light gray background and a thin black border. On the left side, there are two small square buttons: the first has a left-pointing arrow, and the second is plain. On the right side, there are two small square buttons: the first has a right-pointing arrow, and the second is plain.

Hva bør eventuelt endres på selve diettkortet (tekst, farger eller annet)?

A large vertical text input field with a light gray background and a thin black border. On the left side, there are two small square buttons: the first has a left-pointing arrow, and the second is plain. On the right side, there are two small square buttons: the first has a right-pointing arrow, and the second is plain.

Andre kommentarer

A large vertical text input field with a light gray background and a thin black border. On the left side, there are two small square buttons: the first has a left-pointing arrow, and the second is plain. On the right side, there are two small square buttons: the first has a right-pointing arrow, and the second is plain.

Spisested 1

Navn og sted

A horizontal text input field with a light gray background and a thin black border. On the left side, there are two small square buttons: the first has a left-pointing arrow, and the second is plain. On the right side, there are two small square buttons: the first has a right-pointing arrow, and the second is plain.

Hva bestilte du?

- ☐ Frokost
- ☐ Lunsj
- ☐ Middag
- ☐ Dessert
- ☐ Smårett
- ☐ Hovedrett

A horizontal text input field with a light gray background and a thin black border. On the left side, there are two small square buttons: the first has a left-pointing arrow, and the second is plain. On the right side, there are two small square buttons: the first has a right-pointing arrow, and the second is plain.

Hvordan ble diettkortet mottatt av spisestedet?

- ☐ Meget bra
- ☐ Ganske bra
- ☐ Bra
- ☐ Mindre bra
- ☐ Dårlig/negativt

☐ Annet

A horizontal scrollbar with a white track and a grey slider, positioned at the left end.

Var spisestedet villig til å ta i mot diettkortet?

- ☐ Ja
☐ Nei

A horizontal scrollbar with a white track and a grey slider, positioned at the left end.

Kom spisestedet med oppfølgingsspørsmål ut over de opplysningene du hadde oppgitt på diettkortet?

- ☐ Ja
☐ Nei

A horizontal scrollbar with a white track and a grey slider, positioned at the left end.

Fikk du mat som tok hensyn til dine opplysninger på diettkortet?

- ☐ Ja
☐ Nei
☐ Annet

A horizontal scrollbar with a white track and a grey slider, positioned at the left end.

Ønsket spisestedet å returnere diettkortet til deg etter bruk?

- ☐ Ja
☐ Nei

A horizontal scrollbar with a white track and a grey slider, positioned at the left end.

Følte du deg sikrere på at maten du fikk servert var trygg for deg?

- ☐ Ja
☐ Nei

A horizontal scrollbar with a white track and a grey slider, positioned at the left end.

Spisested 2

Navn og sted

Hva bestilte du?

- ☐ Frokost
- ☐ Lunsj
- ☐ Middag
- ☐ Dessert
- ☐ Smårett
- ☐ Hovedrett

Hvordan ble diettkortet mottatt av spisestedet?

- ☐ Meget bra
- ☐ Ganske bra
- ☐ Bra
- ☐ Mindre bra
- ☐ Dårlig/negativt
- ☐ Annet

Var spisestedet villig til å ta i mot diettkortet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Kom spisestedet med oppfølgingsspørsmål ut over de opplysningene du hadde oppgitt på diettkortet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Fikk du mat som tok hensyn til dine opplysninger på diettkortet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Annet

Ønsket spisestedet å returnere diettkortet til deg etter bruk?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Følte du deg sikrere på at maten du fikk servert var trygg for deg?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Spisested 3

Navn og sted

Hva bestilte du?

- ☐ Frokost
- ☐ Lunsj
- ☐ Middag
- ☐ Dessert
- ☐ Smårett
- ☐ Hovedrett

Hvordan ble diettkortet mottatt av spisestedet?

- ☐ Meget bra
- ☐ Ganske bra
- ☐ Bra
- ☐ Mindre bra
- ☐ Dårlig/negativt
- ☐ Annet

Var spisestedet villig til å ta i mot diettkortet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Kom spisestedet med oppfølgingsspørsmål ut over de opplysningene du hadde oppgitt på diettkortet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

Fikk du mat som tok hensyn til dine opplysninger på diettkortet?

- ☐ Ja
- ☐ Nei
- ☐ Annet

Ønsket spisestedet å returnere diettkortet til deg etter bruk?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

A horizontal text input field with a light gray background and a thin border. On the left side, there are two small square buttons: the first contains a left-pointing arrow, and the second is empty. On the right side, there are two small square buttons: the top one contains a right-pointing arrow, and the bottom one is empty.

Følte du deg sikrere på at maten du fikk servert var trygg for deg?

- ☐ Ja
- ☐ Nei

A horizontal text input field with a light gray background and a thin border. On the left side, there are two small square buttons: the first contains a left-pointing arrow, and the second is empty. On the right side, there are two small square buttons: the top one contains a right-pointing arrow, and the bottom one is empty.

Forslag til forbedringer på diettkortet

A horizontal text input field with a light gray background and a thin border. On the left side, there are two small square buttons: the first contains a left-pointing arrow, and the second is empty. On the right side, there are two small square buttons: the top one contains a right-pointing arrow, and the bottom one is empty.

Forslag til forbedringer på Min side

(evt nettbutikk. Avklares før testen igangsettes)

A horizontal text input field with a light gray background and a thin border. On the left side, there are two small square buttons: the first contains a left-pointing arrow, and the second is empty. On the right side, there are two small square buttons: the top one contains a right-pointing arrow, and the bottom one is empty.

Astma- og Allergiforbundet, postboks 6764 St.Olavsplass, 0130 Oslo. Tel: 23353535. e-post: naaf@naaf.no

Vedlegg 3: Diettkortet som testpersonene testet ut og som ble lansert

BRETTES

BRETTES

ALLERGEN	Merkepliktige i følge Matlovens vedlegg IV	ALLERGEN	Utfyllende informasjon på siste side!
	Melk og produkter fremstilt av melk (herunder laktose). Alle E-stoffer er melkefrie.		Nøtter og produkter fremstilt av nøtter. (Mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekanøtt, pistasieløtt, macadamianøtt, australianøtt, nøtt).
	Gluten (hvet, rug, bygg, havre, spelt og produkter fremstilt av disse). Hvetestivelse tilsett produkter er glutenfri med mindre annet er oppgitt.		Peanøtter og produkter fremstilt av peanøtter. Peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter.
	Egg og produkter fremstilt av egg. (Eggehvite, eggprotein, fra alle typer fugleegg, eggpulver, ovalbumin, lysozym) (E-1105).		Skalldyr og produkter fremstilt av skalldyr. (Reke, scampi, krabbe, hummer, kreps, krill, kongekrabbe, russiskrabbe, kamtsjatkakrabbe).
	Fisk og produkter fremstilt av fisk. Tran og fiskeolje inneholder ikke proteiner fra fisk med mindre annet er oppgitt.		Soya og produkter fremstilt av soya. Soyalecithin og soyajolje inneholder ikke soyaproteiner med mindre annet er oppgitt.



Her kan du skrive egen tekst om dine allergier



Jeg har matvareallergi
og selv små mengder kan gjøre meg syk

www.naaf.no



BRETTES

BRETTES

ALLERGEN	Merkepliktige i følge Matlovens vedlegg IV	ALLERGEN	Utfyllende informasjon på siste side!
	Melk og produkter fremstilt av melk (herunder laktose). Alle E-stoffer er melkefrie.		Nøtter og produkter fremstilt av nøtter. (Mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekanøtt, pistasieløtt, macadamianøtt, australianøtt, nøtt).
	Gluten (hvet, rug, bygg, havre, spelt og produkter fremstilt av disse). Hvetestivelse tilsett produkter er glutenfri med mindre annet er oppgitt.		Peanøtter og produkter fremstilt av peanøtter. Peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter.
	Egg og produkter fremstilt av egg. (Eggehvite, eggprotein, fra alle typer fugleegg, eggpulver, ovalbumin, lysozym) (E-1105).		Skalldyr og produkter fremstilt av skalldyr. (Reke, scampi, krabbe, hummer, kreps, krill, kongekrabbe, russiskrabbe, kamtsjatkakrabbe).
	Fisk og produkter fremstilt av fisk. Tran og fiskeolje inneholder ikke proteiner fra fisk med mindre annet er oppgitt.		Soya og produkter fremstilt av soya. Soyalecithin og soyajolje inneholder ikke soyaproteiner med mindre annet er oppgitt.



Her kan du skrive egen tekst om dine allergier



Jeg har matvareallergi
og selv små mengder kan gjøre meg syk

www.naaf.no



DETTE ARKET INNEHOLDER TO DIETTKORT

Diettkortet skal inneholde opplysninger om din matvareallergi. Du krysser av for det/de symbolene som gjelder for din matvareallergi. På diettkortet er det også plass til utfyllende opplysninger om du ønsker å tilføre dette. Når du bestiller mat på et spisested leverer du ditt diettkort sammen med din matbestilling. På denne måten unngår du at viktig informasjon om dine matvareallergier går tapt underveis fra servitør til kjøkkenpersonell. Diettkortet er utformet som et engangskort, slik at kjøkkenpersonell skal slippe å levere dette tilbake til deg.

Du klipper ut disse doble kortene og bretter slik at diettkortet får skrift på 4 sider. Etter brekking skal diettkortet være på størrelse med et visittkort.

Vedlegg 4: Opplysningsbrosjyre om diettkortet (den inneholder omtrent de samme opplysningene som ligger på websiden)

Alt du trenger å vite om NAAFs

DIETTKORT


**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere


ExtraStiftelsen
- heile og rehabilitering



**Jeg har
matvareallergi**
og selv små mengder
kan gjøre meg syk

Her kan du skrive egen tekst om dine allergier

www.naaf.no


**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

DE ÅTTE VANLIGSTE ALLERGENER		Utfyllende informasjon på siste side!	
ALLERGEN	Merkoplyktige i følge Matlovens vedlegg IV	ALLERGEN	
	Melk og produkter fremstilt av melk (herunder laktose). Alle E-stoffer er melkefrie.		Nøtter og produkter fremstilt av nøtter. (Mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasjenøtt, macadamianøtt, australianøtt, nøtt).
	Gluten (hvete, rug, bygg, havre, spelt og produkter fremstilt av disse). Hvetestivelse tilsatt produkter er glutenfri med mindre annet er oppgitt.		Peanøtter og produkter fremstilt av peanøtter. Peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter.
	Egg og produkter fremstilt av egg. (Eggehvite, eggeplomme fra alle typer fugleegg, eggpulver, ovalbumin, Lysozym) (E- 1105).		Skaldyr og produkter fremstilt av skaldyr. (Reke, scampi, krabbe, hummer, kreps, krill, kongekrabbe, russerkrabbe, kamtsjatkakrabbe).
	Fisk og produkter fremstilt av fisk. Tran og fiskeolje inneholder ikke proteiner fra fisk med mindre annet er oppgitt.		Soya og produkter fremstilt av soya. Soyalecitin og soyaolje inneholder ikke soyaproteiner med mindre annet er oppgitt.

Hva er et diettkort?

Med støtte fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering har NAAF Region Midt utarbeidet et diettkort. Diettkortet skal være et hjelpemiddel som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier. Dette kan brukes ved matbestillinger. Slik skal diettkortet se ut etter at det er printet/klippet ut og brettet:



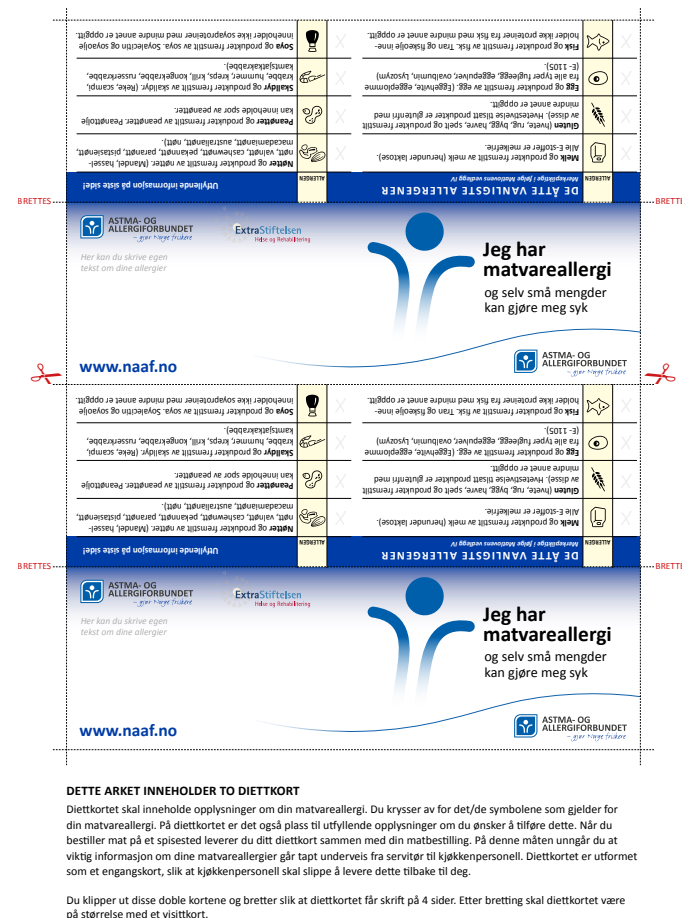
Hvordan bruker jeg det?

Når matvareallergikere skal spise ute på kafé/restaurant/hotell må de oppgi sine allergier ved bestilling. Disse opplysningene skal gjennom flere ledd. Fra deg selv til den du bestiller maten hos, til en eller flere kokker, til servitøren, og tilbake til deg. Viktig informasjon kan lett gå tapt på veien, spesielt om de forskjellige kanalene koder og dekode beskjedne på ulike måter. Derfor ønsker vi å tilby et diettkort som matvareallergikeren leverer fra seg ved bestilling av mat. Kortet festes på bestillingen og leveres til kjøkkenet. På denne måten vil ikke viktig informasjon om vedkommendes allergier gå tapt på veien. Om kjøkkenet har flere kokker, så vil alle kokkene få denne informasjonen ettersom diettkortet er festet til matbestillingen.

Vi vil imidlertid gjøre brukeren av diettkortet oppmerksom på at den enkelte selv må ta stilling til om tilbudet/matmen/servicen osv. er trygg nok. Ikke alle spisesteder har forutsetning for å tilberede trygg mat til de med svært alvorlig allergi eller mange og sammensatte allergier.

Hvordan får jeg fatt i et diettkort?

Diettkortet kan lastes ned som PDF-dokument fra NAAFs nettsider, www.naaf.no/ diettkort. Dokumentet kan printes ut, og diettkortene klippes ut. Se veiledningen som står nederst på dokumentet.



Kan jeg bestille det?

Har du ikke anledning til å printe ut dokumentet selv, kan du bestille ferdig trykte diettkort ved å ringe 23 35 35 35 eller sende bestilling til naaf@naaf.no. Husk å oppgi hvor mange diettkort du ønsker, samt forsendelsesadresse. Pris per diettkort er kr 3. Diettkortene selges i pakker på 10 diettkort. Totalt kr 30 + porto/eksp.

Norges Astma- og Allergiforbund

PB 6764 St. Olavs plass, 0130 Oslo,

Tlf: +47 23 35 35 35, faks: +47 23 35 35 30, e-post: naaf@naaf.no

www.naaf.no/diettkort



@astmaallergi



www.facebook.com/astmaallergi



@astmaallergi



**ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET**
- gjør Norge friskere

PROSJEKTET ER STØTTET AV



ExtraStiftelsen
Helse og Rehabilitering

MED  **EXTRA-MIDLER**

Vedlegg 5: Innlegg i MedlemsNytt 2013/2014 – presentasjon av prosjektet



DIETTKORT

Med støtte fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering jobber NAAF Region Midt med å utarbeide et diettkort.

Diettkortet skal være et hjelpemiddel som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier og som kan brukes ved matbestillinger.

Når matvareallergikere skal spise ute på kafé/restaurant/hotell så må de oppgi sine allergier ved bestilling. Disse opplysningene skal gjennom flere ledd. Fra deg selv til den du bestiller maten hos, til en eller flere kokker, til servitøren og tilbake til deg. Viktig infor-

masjon kan lett gå tapt på veien, spesielt om de forskjellige kanalene koder og dekode beskleden på ulike måter. Derfor ønsker vi å tilby et diettkort som matvareallergikeren leverer fra seg ved bestilling av mat. Kortet festes på bestillingen og leveres til kjøkkenet. På denne måten vil ikke viktig informasjon om vedkommendes allergier gå tapt på veien. Og om kjøkkenet har flere kokker så vil alle kokkene få denne informasjonen ettersom diettkortet er festet til matbestillingen.

Diettkortet vil bli tilgjengelig i slutten av 2013 og kan kjøpes via NAAFs nettbutikk på www.naaf.no

For våre medlemmer vil det også bli mulig å laste ned et dokument med diettkort på via «min side» på www.stott.naaf.no Dette dokumentet kan man printe ut og diettkortene kan klippes ut. Det tilbuds er gratis for NAAFs medlemmer.

Vedlegg 6: Innlegg i AstmaAllergi nr 1 – 2014

Diettekort som hjelpemiddel ved bestilling av mat

Når matallergikere skal spise ute, er det vanlig å opplyse om allergier ved bestillingen. Ikke alltid like enkelt. Nå har Region Midt utarbeidet et diettekort som et nyttig hjelpemiddel.

Tekst: Nina Brun

– **Viktig informasjon** går ofte tapt på veien – fra bestilling er mottatt og til maten står på bordet. Spesielt dersom de ulike kanalene koder og dekode beskjeder forskjellig. Derfor ønsket vi å tilby et diettekort som en med matallergi kan levere fra seg ved bestillingen, forteller Monica Dalseth, regionssekretær i NAAF Region Midt.

Ved hjelp av midler fra Ekstrastiftelsen Helse- og Rehabilitering har NAAF Region Midt utarbeidet diettekortet der

DE ÅTTE VANLIGSTE ALLERGENER		Utfyllende informasjon på siste side!	
ALLERGEN		ALLERGEN	
	Melk og produkter fremstilt av melk (herunder laktose). Alle E-stoffer er melkefrie.		Nøtter og produkter fremstilt av nøtter. (Mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasienøtt, macadamianøtt, australianøtt, nøtt).
	Gluten (hvete, rug, bygg, havre, spelt og produkter fremstilt av disse). Hvetestivelse tilsatt produkter er glutenfri med mindre annet er oppgitt.		Peanøtter og produkter fremstilt av peanøtter. Peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter.
	Egg og produkter fremstilt av egg. (Eggehvite, eggeplomme fra alle typer fugleegg, eggepulver, ovalbumin, lysozym) (E-1105).		Skalldyr og produkter fremstilt av skalldyr. (Reke, scampi, krabbe, hummer, kreps, krill, kongekrabbe, russerkrabbe, kamtsjatkkrabbe).
	Fisk og produkter fremstilt av fisk. Tran og fiskeolje inneholder ikke proteiner fra fisk med mindre annet er oppgitt.		Soya og produkter fremstilt av soya. Soyalecitin og soyajolie inneholder ikke soyaproteiner med mindre annet er oppgitt.

Diettekort. Nyttig hjelpemiddel ved matallergi. Kortet kan bestilles fra NAAF, tlf: 23 35 35 35, e-post: naaf@naaf.no. Kort kan også lastes ned som pdf (og klippes ut) fra naaf.no/diettekort

kunden selv kan krysse av for aktuelle allergener ved bestilling av mat på restaurant, kafé eller annet serveringssted.

– Kortet kan festes på be-

stillingen slik at kjøkkenet og kokkene får korrekt beskjed. Vi tror det vil bidra til at informasjon om viktige detaljer ikke går tapt på veien, og også

gi den som har matallergi en større trygghet for at man ikke blir syk av maten som serveres, sier Dalseth.

Kortet har vært utprøvd hos en testgruppe bestående av 20 personer med ulike matallergier med gode tilbakemeldinger, og kortet er nå satt ut i produksjon. Diettekortene kan bestilles i pakker på 10 kort kr. 30 per eske, eller de kan lastes ned fra naafs nettsider.

– Kortene er først og fremst et hjelpemiddel, og det er den enkelte selv som må ta stilling til om mattilbudet er trygt nok. Ikke alle spisesteder har forutsetning for å tilberede trygg mat til kunder med alvorlige eller sammensatte allergier, understreker Dalseth. ■

Problemer i kulden?

Jonas varmemaske kan hjelpe deg!

Jonasmasken gir god beskyttelse mot kald og tørr luft. Varmen fra luften man puster ut lagres i metallfilteret og varmer opp luften man puster inn. Metallfilteret oppbevarer også fuktigheten som finnes i utpusten og fukter luften man puster inn igjen, slik at den blir behagelig å trekke inn. Filteret er formet etter ansiktet og holdes på plass under et ribbestrikket område i halsen/luen.

Finnes til barn og voksne i flere forskjellige modeller og farger.



Se hele sortimentet på våre hjemmesider:

www.naaf.no/nettbutikk

Varmemasken
hjelper deg å puste
uten ubehag i streng
vinterkulde!



ASTMA- OG
ALLERGIFORBUNDET
– gjør Norge friskere

Vedlegg 7: Innlegg i MedlemsNytt 2014/2015 – presentasjon av diettkortet



DIETTKORT

38

Med støtte fra Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering jobber NAAF Region Midt med å utarbeide et diettkort.

Diettkortet skal være et hjelpemiddel for matvareallergikere som inneholder opplysninger om innehavers matvareallergier som kan brukes ved matbestillinger.

Hvordan bruker jeg det?

Når matvareallergikere skal spise ute på kafé/restaurant/hotell så må de oppgi sine allergier ved bestilling. Disse opplysningene skal gjennom flere ledd. Fra deg selv til den du bestiller maten hos, til en eller flere kokker, til servitøren og tilbake til deg. Viktig informasjon kan lett gå tapt på veien, spesielt om de forskjellige kanalene koder og dekode beskjen på ulike måter. Derfor ønsker vi å tilby et diettkort som matvareallergikeren leverer fra seg ved bestilling av mat. Kortet

festes på bestillingen og leveres til kjøkkenet. På denne måten vil ikke viktig informasjon om vedkommendes allergier gå tapt på veien. Og om kjøkkenet har flere kokker så vil alle kokkene få denne informasjonen ettersom diettkortet er festet til matbestillingen.

Hvordan får jeg fatt i et diettkort?

Diettkortet kan lastes ned som pdf-dokument på www.naaf.no/diettkort. Dette dokumentet kan man printe ut og diettkortene klippes ut. Se veiledningen som står nederst på dokumentet.

Har du ikke anledning til å printe dokumentet selv, kan du bestille ferdig trykte diettkort ved å ringe 23 35 35 35 eller sende en bestilling til naaf@naaf.no. Husk å oppgi hvor mange diettkort du ønsker, samt forsendelsesadresse. Pris er diettkort er kr 3,-. Diettkortene selges i pakker på 10 diettkort. Totalt kr 30,- pr eske + porto/eksp.

Vi vil imidlertid gjøre brukeren av diettkortet oppmerksom på at den enkelte selv må ta stilling til om tilbudet/maten/servisen osv er trygg nok. Ikke alle spisesteder har forutsetning for å tilberede trygg mat til de med svært alvorlig allergi eller mange og sammensatte allergier.


ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
 gir deg trygghet


ExtraStiftelsen
 for deg og din familie



Jeg har matvareallergi

og selv små mengder kan gjøre meg syk

Hier kan du skanne QR-koden
for å lese mer om allergi

www.naaf.no


ASTMA- OG ALLERGIFORBUNDET
 gir deg trygghet

39

ALLERGEN	DE ÅTTE VANLIGSTE ALLERGENER <i>Alle ingredienser i følge Matlovens vedlegg IV</i>	ALLERGEN	Utyllende informasjon på siste side!
	Melk og produkter fremstilt av melk (herunder laktose). Alle E-stoffer er melkefrie.		Nøtter og produkter fremstilt av nøtter (Mandel, hasselnøtt, valnøtt, cashewnøtt, pekannøtt, paranøtt, pistasienøtt, macadamianøtt, australnøtt, nøtt).
	Gluten (hvete, rug, bygg, havre, spelt og produkter fremstilt av disse). Hvetestivelse tilsett produkter er glutenfri med mindre annet er oppgitt.		Peanøtter og produkter fremstilt av peanøtter. Peanøttolje kan inneholde spor av peanøtter.
	Egg og produkter fremstilt av egg. (Egghvite, eggplomme fra alle typer fugleegg, eggpulver, ovalbomin, lysozym) (E-1105).		Skalldyr og produkter fremstilt av skalldyr. (Reke, scampi, krabbe, hummer, kreps, krill, kongekrabbe, russekrabbe, kantsjete krabbe).
	Fisk og produkter fremstilt av fisk. Tran og fiskeolje inneholder ikke proteiner fra fisk med mindre annet er oppgitt.		Soya og produkter fremstilt av soya. Soyalecitin og soyaolje inneholder ikke soyaproteiner med mindre annet er oppgitt.