

En dritbra hverdag med Noba-appen

Sluttrapport

Et prosjekt i regi av:

Ida Husby Swendgaard (prosjektleder)

Brynjar Grønhaug Rongved

Henrik Glasø Skifjeld

Martine Bongard



I samarbeid med:



Målsetting, målgruppe og bakgrunn for prosjektet

Noba-appen ble lansert i oktober 2018. Tall fra det første halvåret viste oss at det var behov for en app som gjør livet på en lavFODMAP-diett enklere. Bakgrunnen for prosjektet var at vi ønsket å hjelpe flere, samt at vi ønsket å heve kvaliteten på informasjonen som ble gitt.

Hovedmålet med prosjektet var å gjøre hverdagen på en lavFODMAP-diett enklere. Det vil jeg påstå har blitt oppnådd i aller høyeste grad, basert på tilbakemeldinger vi har fått fra brukere. Noen har skrevet at de har klart å komme seg tilbake i arbeid takket være appen, som sier sitt om hvor mye vi har betydd for de som har slitt med IBS over lang tid.

Beskriv i hvilken grad oppsatte effektmål ble nådd (ref søknadsskjemaet)

Da vi søkte om støtte i mars 2019 var det 1 300 varer som lå inne i appen, alle gjennomgått av meg som ikke har ernæringsfaglig kompetanse men som vurderte varer basert på opparbeidet kunnskap. Ved prosjektslutt 31. desember hadde vi 16 715 varer i appen, noe som tilsvarer en økning på 1 100%! Det er vi utrolig fornøyde med. Av disse er 13 169 gjennomgått av klinisk ernæringsfysiolog finansiert av prosjektet.

Videre ser vi at populariteten til appen fortsetter å øke for hver måned som går. Vi hadde i mars 2019 1 300 nedlastinger av appen, og 400 unike brukere i uken. I dag har vi over 35 000 nedlastinger, og vi har 4 300 unike brukere som besøker appen per uke. Videre har vi over 40 000 produktåpninger hver eneste uke, som viser at FODMAP-informasjon for norske produkter er noe som er veldig interessant for brukerne av Noba. Vi ser også at det er behov for en app som Noba da produsenter til stadighet endrer ingredienslisten til produkter.

Vi har, som vi også beskrev i søknaden, utviklet pushnotifikasjoner slik at brukerne kan få en notifikasjon dersom et produkt de har i en av sine lister får endret FODMAP-vurdering. På denne måten unngår de å spise noe som tidligere var ansett å være lavFODMAP men som nå har blitt høyFODMAP.

Antall personer i målgruppen nådd av prosjektet

Vi anslo i 2019 at 20 000 mennesker ville bli nådd gjennom prosjektet. Ved prosjektslutt ser vi at appen er nedlastet på over 35 000 enheter (aktive installasjoner) og at det er 48 000 unike personer som har vært innom appen minst én gang. Totale åpninger av appen i perioden er på hele 1 000 000 ganger – én million!!

Prosjektet har med andre ord gått over all forventning.

Prosjektgjennomføring/Metode

Gjennomføringen av prosjektet har gått som planlagt, med unntak av én aktivitet som vi endte opp med å ikke gjøre. Vi søkte i mai 2021 om å overføre midlene for denne aktiviteten til å heller gå til godkjenning av flere varer, noe som ble innvilget.

Øvrige prosjektdeler ble gjennomført etter planen, som i korte trekk er:

- Bli bedre kjent med brukerne. Her gjennomførte vi brukerintervjuer som ga oss innsikt i hvordan videreutvikle appen til å passe brukerne av appen. I tillegg til å holde fysiske intervjuer lage vi også kortere spørreundersøkelser som brukerne kunne svare på i appen. Vi fikk bekreftet mye av det vi hadde antatt tidligere, som gjorde oss trygge på at retningen vi hadde pekt ut var riktig.
- Klinisk ernæringsfysiolog har gjennomgått over 13 000 produkter og skrevet inn informasjon om FODMAP-innhold, gluteninnhold, melkeinnhold og laktoseinnhold. Vi har også fått på plass detaljert FODMAP-innhold på produktene slik at brukerne kan inkludere flere varer dersom de har reintrodusert FODMAP-grupper.
- Appen har blitt videreutviklet og er i dag en helt annen enn det den var ved prosjektstart. Endringer som er gjort er blant annet:
 - Brukerne av appen kan i dag filtrere appen på FODMAP-innhold, melk-, gluten- og laktoseinnhold, samt hvorvidt produkter er vegetariske eller veganske. Dette for å passe også til personer med IBS som har andre restriksjoner eller kosthold i tillegg til å gå på lavFODMAP-dietten. Dette har vi fått gode tilbakemeldinger på og var noe vi fant under brukerintervju og spørreundersøkelser.
 - På hvert produkt ser brukerne hvem som har gjennomgått produktet og hvilken bakgrunn de har.
 - Inne på hvert produkt kan brukerne se alternative produkter til varen de er inne på, for å vise hvor mye man faktisk kan spise på denne dietten.
 - Klinisk ernæringsfysiolog har i tillegg til å vurdere overordnet FODMAP-innhold, lagt inn informasjon om hvilke FODMAP-grupper som finnes i hver vare. Det gjør at de som har reintrodusert noen FODMAP-grupper kan spise enda mer variert.
 - Vi har gjort store strukturelle forbedringer i databasen vår og våre API'er slik at appen nå responderer mye raskere enn før. Dette var ikke en del av prosjektet men var noe som måtte gjøres etterhvert som antallet produkter og bruk av appen økte betraktelig.

Resultater og resultatvurdering

Resultatet av prosjektet har uten tvil vært svært positivt for veldig mange i målgruppen. Vi er veldig fornøyd med hvor mye vi har fått gjort med så lite midler, og vi er glade for at vi fikk innvilget flere midler til klinisk ernæringsfysiolog og vurdering av varer. På siste side av dokumentet vedlegger vi tilbakemeldinger vi har fått i løpet av perioden.

Oppsummering og videre planer

Oppsummert er vi veldig fornøyd med det vi har fått ut av midlene fra Stiftelsen Dam. Selv om vi har jobbet svært mye på fritiden har midlene muliggjort innkjøp av kompetanse vi selv ikke besitter. Det har også gjort at vi har knyttet et tett bånd til ernæringsfysiologer og fagfolk fra NKFM, noe som vil komme godt med i videre arbeid med appen.

Underveis i prosjektet har vi også startet opp en nettbutikk hvor vi selger varer som passer inn på en lavFODMAP-diett, som i dag ikke finnes i norske matbutikker. Overskudd fra nettbutikken vil brukes til å betale fagpersoner til å fortsette å vurdere produkter, da dette er en løpende oppgave som ikke kommer til å ta slutt. Videre har vi også med flere brukere blitt en plattform hvor produsenter kan nå ut til en spesifikk gruppe med et spesifikt kosthold. Dette muliggjør også salg av reklameplass i appen, som også gir inntekter som kan brukes til videre arbeid med appen.

Vi har store planer for framtiden. Vi ønsker å gjøre Noba tilgjengelig for andre enn kun de som går på en lavFODMAP-diett. Vi har en svært stor database med informasjon også utover FODMAPs i varer. Det vil si at vi med eksisterende data vil kunne hjelpe enda flere, utover de med IBS. Vi har stor tro på 2022 og takker Stiftelsen Dam for tildelte midler til prosjektet. Vi kan konkludere med at hverdagen med IBS nå er dritbra 😊

Vedlegg: Tilbakemeldinger fra brukerne

Hentet fra et innlegg på instagram:

Appen er helt fantastisk! 🙌😊👍 For de vanligste matvarene vet man jo som regel hva man kan spise. Men appen er helt uvurderlig når det kommer til mat som ikke er dagligdags, og om man er usikker på om den er lav eller ei utifra ingredienslisten. (Ref. bl.a. krydder nevnt over) Digger den 🍷

Kjempe god app 😍 Den er til veldig god hjelp, fantastisk at denne appen fins 😊

Hadde rett og slett ikke klart meg uten 😊

@noba.app har gjort livet mitt mye enklere. Bare det å skulle gå i butikken krevde veldig mye tid og forberedelser av meg som trener mye og er nøye med maten min, i tillegg til magen min. Men nå kan jeg enkelt lage handlelisten min og bruke appen til å finne ut om jeg kan spise produktet eller hva jeg kan erstatte det med. Tusen takk til dere i Noba 😊

Hentet fra et annet innlegg på instagram:

Så takknemlig at den finnes

Er så glad og takknemlig for dette 🙌😊❤️

Veldig fornøyd med denne appen. Etter å ikke forstå hva som ikke stemte, etter nøye kosthold, så kunne appen fortelle meg hva som ble galt, som melon....rapskokos.... Takk!

Andre tilbakemeldinger, fra e-post og appstore:

Appen er helt genial, super praktisk i bruk. Evig takknemlig!

Tenk at et lite enkelt søk i deres app kan gi meg ny kunnskap om mat, så jeg kan spise det som er bra for kroppen og kutte det som viser rødt og prøve meg frem på det som viser gult! Livskvaliteten blir så mye bedre! Så tusen takk for at dere har utviklet et så utrolig bra oppslagsverk

Ville og bare si at jeg er veldig fornøyd med appen. Dere har gjort og gjør en kjempejobb.

Tusen takk for fin og nyttig app!

Lykken var da vi fant NOBA app'en med den geniale scan-funksjonen, den gjør hverdagen så mye enklere for oss som er ferske i gamet

Veldig god app, som jeg så gjerne skulle funnet før!

Jeg er veldig takknemlig for denne appen. Jeg har greid å komme meg ut igjen i noe lunde arbeid igjen pga dere. Og jeg har fått en mer stabil mage og bedre form siden jeg har kuttet ut produkter som jeg trodde var greie før.

Utrolig kjekk scanner der man enkelt kan scanne strekkoden til en matvare for å se om den er lavFodmap! Det viste seg at det glutenfrie brødet jeg spiste ikke var lavFodmap.... Etter å ha byttet brød fungerer magen min VESENTLIG bedre. Tusen takk!!!!

En av de beste appene jeg har vært borti som er til hjelp i hverdagen.

Appen her er en lifesaver! Hjelper veldig mye for oss som må gå på lav FODMAP diett og har ikke så masse tid for å lage mat hjemme! Helt genialt! Keep up the good work!