

SLUTTRAPPORT

ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering



Virksomhetsområde: Rehabilitering

Prosjekt nr: 2010/3/0247

Prosjektnavn: Med skjeen i egen hånd

Prosjektgruppe: Inger- Alise Nistad, Hilde Myhre (NAAFU) og
Karoline S Storflor

Prosjektleder: Karoline Sunde Storflor

Søkerorganisasjon: Norges Astma- og Allergiforbund (NAAF)



Forord

Matallergi og annen overfølsomhet ovenfor mat er et tema som opptar mange. Det er omkring 5 % som har matvareallergi/intoleranse hvis pollenrelaterte kryssallergier inkluderes, men mange flere er berørt i det daglige, da problemet har praktiske konsekvenser for familie og venner. Mange har et stort behov for mer informasjon.

Målet med prosjektet er å gi ungdom teoretisk og praktisk kunnskap om mat og allergi.

På dette grunnlaget er det blitt avholdt 2 matkurs med både teori og praksisdel i løpet av 2011. Her har de fått informasjon om matallergi, intoleranse og overfølsomhet, de har lært om bruk av riktige råvarer og produkter, fått matoppskrifter og god praktisk veiledning.

I denne sluttrapporten beskrives målsetting med prosjektet, gjennomføring, resultat og litt om videre planer.

Takk til Extrastiftelsen Helse og Rehabilitering, Nord- Trøndelag Fylkeskommune, Frifondmidler og Fridheim som har finansiert prosjektet. En stor takk Inger Alise Nistad, Hilde Myhre og Kathrine Løken Kragøe som har gjort en fantastisk jobb med planlegging og teknisk gjennomføring av kurs. Tusen takk til Nord- Trøndelag fylkeskommune for lånet av Steinkjer videregående skole. Vi vil også takke Matskolen og NAAF sentralt for praktisk og faglig bistand.

Vi håper prosjektet har vært til stor glede og økt livskvalitet for deltakerne og de rundt!

Steinkjer 16.1. 2012
NAAF Region Midt

Karoline Sunde Storflor
Regionssekretær/prosjektleder

Sammendrag

Matallergi og annen overfølsomhet ovenfor mat er et tema som opptar mange. Det er omkring 5 % som har matvareallergi/intoleranse hvis pollenrelaterte kryssallergier inkluderes. 20-30 % av befolkningen opplever at de reagerer på mat. Mange flere er berørt i det daglige, da problemet har praktiske konsekvenser for familie og venner.

Å leve med matallergi og annen overfølsomhet krever kunnskap og ferdigheter, men også holdninger til alle som omgir den enkelte. Vi vet at den som selv er berørt, og dennes omgivelser, har et stort behov for mer informasjon. Dette gjelder både bruk av riktig råvarer og produkter, riktige og gode matoppskrifter, og god praktisk veiledning. Et riktig sammensatt kosthold er svært viktig og særlig i barneårene. Eneste behandling ved matvareallergi er å unngå de matvarene man ikke tåler. Imidlertid synes mange det er vanskelig å finne gode erstatninger, og å lage tilnærmet lik "vanlig" mat.

Astma og Allergiforbundet har en visjon om å gjøre Norge friskere. Målet med prosjektet er å gi ungdom teoretisk og praktisk kunnskap om mat og allergi, slik at deltakerne skal få et sunt, godt og variert kosthold, til tross for at det må tas hensyn til intoleranse eller allergi for enkelte matvarer. Jo mer kunnskap desto bedre og friskere hverdag. Prosjektet ønsker å skape en holdning hos de unge om at det er gøy å lage mat, selv om man har matallergi.

Gjennom prosjekttiden i 2011 har NAAF Region Midt arrangert 2 matkurs i Steinkjer, for de mellom 13- 36 år med til sammen 18 deltakere. Kurs med både teori og praksis for å oppnå best mulig læringsutbytte. Her har deltakerne lært om matvareallergi, intoleranse og overfølsomhet, matvarer og oppskrifter som gir et variert, godt og sunt kosthold, til tross for at det må tas hensyn til intoleranse eller allergi.

NAAF Region Midt ønsker å arrangere flere matkurs, da vi så hvor glade og tilfredse deltakerne var etter kurset.



Innhold

Kap 1.	Bakgrunn for prosjektet/Målsetting	5
Kap 2.	Prosjektgjennomføring/Metode	7
Kap 3.	Resultater og resultatvurdering	8
Kap 4.	Oppsummering/Konklusjon/Videre planer	9

Kap 1. Bakgrunn for prosjektet/Målsetting

Bakgrunn

Unormale reaksjoner på mat, matoverfølsomhet, rammer mange barn og en god del voksne. Blant de minste barna fra ett til tre år har 5-8 % reaksjoner på mat. I befolkningen for øvrig er det omkring 5 % som har matvareallergi/intoleranse hvis pollenrelaterte kryssallergier inkluderes. 20-30 % av befolkningen opplever at de reagerer på mat og mange flere er berørt i det daglige, da problemet har praktiske konsekvenser for familie og venner.

Vi vet at den som selv er berørt, og dennes omgivelser, har et stort behov for mer informasjon. Dette gjelder både bruk av riktig råvarer og produkter, riktige og gode matoppskrifter, og god praktisk veiledning også fordi personer med matvareallergi ofte må tilberede det meste av maten sin selv. Det er mange som etterspør denne kunnskapen.

Å leve godt med kronisk sykdom krever kunnskap og ferdigheter, men også holdninger til alle som omgir den enkelte. Et riktig sammensatt kosthold er svært viktig og særlig i barneårene. Eneste behandling ved matvareallergi er å unngå de matvarene man ikke tåler. Imidlertid synes mange det er vanskelig å finne gode erstatninger, og å lage tilnærmet lik "vanlig" mat. Det er trendy å lage mat, og det er ingen grunn til at matallergikere ikke skulle henge med på trenden.

Mål

Astma og Allergiforbundet har en visjon om å gjøre Norge friskere. Målet med prosjektet er å gi ungdom teoretisk og praktisk kunnskap om mat og allergi, slik at deltakerne skal få et sunt, godt og variert kosthold, til tross for at det må tas hensyn til intoleranse eller allergi for enkelte matvarer. De skal lære å finne gode alternativer til mat som forårsaker intoleranse- eller allergiske reaksjoner. Prosjektet ønsker å skape en holdning hos de unge om at det er gøy å lage mat, selv om man har matallergi. Jo mer kunnskap desto bedre og friskere hverdag.

Målgruppe

Målgruppen i prosjektet var opprinnelig satt til 13-18 år (ungdomsskole- og videregående). Denne prioriteringen ble gjort med tanke på viktigheten av at barn og unge får riktig kosthold pga vekst og utvikling, men også med tanke på at de etter hvert må lage og stå ansvarlig for mat og matlaging selv. Det skulle vise seg at det var vanskelig å rekruttere kursdeltakere i denne aldersgruppen. Det ble derfor søkt om å utvide gruppen opp til 36 år som også er øvre grense for å være medlem i NAAFs ungdomsorganisasjon NAAFU. På denne måten kunne vi også nå store deler av de som er småbarnsforeldre som kunne ha nytte av denne informasjonen og praksisen. Utvidelsen ble godkjent av EkstraStiftelsen i februar.

Gjennomføring

Kurset skal være en blanding av teori og praksis for best mulig læringsutbytte.

Utgangspunktet for søknaden var to kurs à tre kurskvelder. En kurskveld på tre timer. Den

samme gruppen følger alle tre kveldene. Et kurs hvert halv år med plass til 12 deltakere på hvert kurs.

Det å lage kurs i matlaging for matintolerante og matallergikere krever tilrettelegging i forhold til både kjøkkenutstyr/ingredienser/fasiliteter samt tilrettelagt kursinformasjon. Kursledere som har spesialkompetanse i forhold til tilrettelagt mat må leies inn. 1. kurskveld er teoretisk lagt opp, med teori om matallergi og intoleranse, ved rådgiver Helle Grøttum fra NAAF sentralt. 2. og 3. kurskveld med praktisk matlaging, tips til oppskrifter og alternative produkter. De to praktiske kveldene er ledet av kokk, fra Matskolen, Sør-Trøndelag. Poenget er å prøve ut nok retter til å kunne friske opp kostholdet og føle seg trygg på å teste ut nye retter.

Finanseringsplan

Budsjett:

20 arbeidstimer à 350 kr (rådgiver, reise, opphold, undervisning)	kr. 7.000
Reiseutgifter	kr. 5.000
Honorar til kokk(er)	kr.12.000
Prosjektleder (150 timer x 300 kr)	kr.45.000
Materiell/opskrifter	kr. 1.500
Mat	kr. 8.000
Leie av lokaler	kr. 5.000
Regnskap/revisjon	kr. 5.000

Totalt:	kr. 88.500
---------	------------

Prosjektet hadde i utgangspunktet ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering som eneste finanseringskilde. Litt ut i prosjektperioden fikk vi også støttet av Nord- Trøndelag fylkeskommune, Fridheim og Frifondmidler. Noe som gjorde at prosjektet fikk mye friere tøyler. Pengene ble brukt til annonsering og markedsføring for å nå deltakere bredere. Det ble også kjøpt inn en kokebok for allergikere som alle deltakerne fikk på kurset.

Fremdriftsplan

1. kvartal 2011- NAAF Region Midt (tidligere Region Nord- Trøndelag) etablerer kontakt med de aktørene som skal være med på utøversiden (kokk, rådgiver eventuelt andre). Informasjon og invitasjon sendes ut til skoler, og annonsering i avisen.
2. kvartal 2011- oppstart første kurs, ferdig innen 1. juli
3. kvartal 2011- oppstart nytt kurs, ferdig innen 1. desember.
Evaluering, planlegging av eventuell oppfølging.

Fremdriftsplanen ble fulgt hele prosjektperioden, og var et godt rettleidningsverktøy. I tillegg til denne planen, ble det utarbeidet en detaljert fremdriftsplan med dato og detaljerte oppgaver for hvert enkelt prosjektgruppedlem.

Kap 2. Prosjektgjennomføring/Metode

Astma og Allergiforbundet, Region Midt, har gjennomført to stk matkurs for ungdommer i alderen 13-36 år på Steinkjer videregående skole. Et på våren og et på høsten. Begge kursene var gratis og åpent for alle i denne aldersgruppen, slik at ingen skulle ekskluderes pga av økonomi. Kursrammene på de to kursene ble forskjellige. Det skyldes flere faktorer. For det første var prosjektet i utgangspunktet ment for aldersgruppen 13-18 år. Det skulle vise seg å være vanskelig og få deltakere til kurset, dette til tross for informasjon på skolene og matbutikker rundt om i Steinkjers området, radio og avisdekning, innlegg på facebook, epost ut til alle kommunene i Nord- Trøndelag via helsesøstre, hjemmesiden til NAAF og e-post til medlemmene i NAAF. Ettersom påmeldingsfrist nærmet seg og vi ikke hadde påmeldte, ble det søkt ExtraStiftelsen om utvidelse på målgruppen fra 13-18 år til 13-36 år. Dette ble godkjent i slutten av februar.

Gjennomføring av kurs 1

Ved kursstart i mars hadde vi 8 deltakere i alderen 17-36 år, og 4 ledige plasser. Kurset var lagt opp med teori første kvelden fra matsjef Helle Grøttum fra NAAF sentralt. Her var temaene matallergi og intoleranse, hvordan det diagnostiseres og behandles, praktiske tips og råd om hvordan man leser innholdsfortegnelse på matvarer i butikken og hvordan gi beskjed om at du har matallergi (med praktiske øvelser). Kvelden ble avsluttet med gratis allergivennlige pølser fra Levi Vidar. Pølsene er utarbeidet i samarbeid med NAAF, for å kunne være et helt allergifritt alternativ som ALLE kan spise.

De to siste kurskveldene var praktiske, hvor man lærte å lage mat av kokk Svein Magnus Jønvik fra Matskolen i Sør- Trøndelag. Her fikk deltakerne blant annet nyttige tips og råd om matvarer man kan bruke i stedet for, som eksempel egg, melk, hvetemel osv. Det ble baking av glutenfritt, middagsretter uten melk/egg, supper og sauser samt gode desserter. Det ble utdelt oppskrifter til bruk i hjemmet.

Gjennomføring av kurs 2

Til høstkurset ønsket vi å endre kursrammen fra tre kurskvelder til en dag, for å se om det var lettere å få med deltakere. Også til dette kurset ble de samme distribusjonskanalene til informasjon brukt, i tillegg ble det sendt ut brev pr. post til medlemmene i NAAF og satt inn annonse i tre lokalaviser i Nord- Trøndelag (Namdals avisa, Trønder Avis og Stjørdalens blad) 2 lørdager før påmeldingsfrist. Det er kostbart med annonser, men vi så på det som en investering for å vise at det er aktivitet og ikke minst for å nå flest mulig. Ettersom vi fikk mer midler ut i prosjektperioden var dette noe vi valgt å bruke ressursene på. Etter første runde med annonser var det igjen noen ledige plasser. Etter andre runde fikk vi fylt opp plassene. Det vil si at det i utgangspunktet var det 12 plasser, men etter å ha kjørt første kurs på Steinkjer Videregående skole, hadde kokken gjort noen erfaringer som tilsa at det var mest

gunstige og bare ha 10 deltakere pga utstyr på kjøkkenet. Det er mye å ta hensyn til ved det praktiske på kjøkkenet i forhold til allergi og intoleranse. På kurs nr. 2 hadde vi også tillatt to deltakere over den gitte alder, da vi ønsket å dele kompetansen med flest mulig. En av deltakerne over aldersgrense var kokk/eier på en vegkro og ønsket mer kunnskap innenfor matallergi og intoleranse for å kunne gi et bedre tilbud til denne gruppen på kroa. Aldersgruppen på dette kurset var derfor mellom 18 og 53 år.

Også på kurs 2 kom matsjef i Norges Astma og Allergi, Helle Grøttum fra Oslo for å holde teoridelene, mens matskolen i Trondheim med kokk Svein Magnus Jønvik tok seg av den praktiske delen. Teoridelen vart i tre timer. Det skulle i utgangspunktet også den praktiske delen, men den ble 4,5 time, så det ble en lang dag for deltakerne.

Begge kursene

Felles for begge kursene var at deltakerne fikk et skjema da de meldte seg på, hvor de skulle fylle ut nødvendig informasjon i forhold til allergier og intoleranse. Dette for å legge kursene best mulig til rette for de som var påmeldt. Vi stilte også et spørsmål om de var medlem i NAAF. Forskjellen fra "spørreskjemaet" fra første og andre kurs var at vi på andre kurset også ønsket å finne ut hvordan de hadde fått vite om kurset, for å se hvilken informasjon som var mest lønnsom og rakk ut til flest. Første kurset var det ingen avisannonse, men avisartikkel og radio. Her hadde vi 4 medlemmer og 4 ikke medlemmer, mens på det andre kurset var det kun et medlem, mens de 8 andre hadde sett det i avisen. Dette er nyttig lærdom for oss i forhold til å planlegge kurs og aktiviteter senere.

På kursene lærte deltakerne om matvarer og oppskrifter som gir et variert, godt og sunt kosthold, til tross for at det må tas hensyn til intoleranse eller allergi for enkelte matvarer. De lærte å finne gode alternativer til mat som forårsaker intoleranse- eller allergiske reaksjoner. De fikk også med seg oppskriftene som ble brukt på kurset, samt en kokebok for allergikere som takk for deltakelsen og lykke til med inspirasjon videre til å lage sunn og god mat. På begge kursene hadde deltakerne mulighet til å besøke NAAF på stand for å stille spørsmål og for å innhente ytterligere informasjon og brosjyrer.

Kap 3. Resultater og resultatvurdering

Det overordnende målet med prosjektet var å gi ungdom teoretisk og praktisk kunnskap om mat, allergi, intoleranse og overfølsomhet, og at det skulle skapes en holdning hos de unge om at det å lage mat er gøy, selv om man har matallergi eller er overfølsom. Dette er et mål som det er vanskelig å svare konkret på eller å sette to streker under svaret.

En av de største utfordringene i prosjektgjennomføringen var å få deltakere. Vi er fast bestemt på at dette ikke handler om lite behov for denne type informasjon, men heller at vi ikke klarte nå frem. Skulle vi holdt samme kurset engang til, hadde vi antagelig valgt et annet sted. Dette var også noe som ble vurdert, men pga av utfordringer med utstyr og gode nok kjøkkenforhold, så ble det på Steinkjer begge gangene. Kanskje hadde det vært lettere å få med folk i et mindre miljø?

Prosjektgruppen mener likevel at vi med hånda på hjerte kan si at vi nådde målet. Vi nådde ikke helt opp (siden vi ikke fylte kursene), men med så dyktige fagarbeidere på temaet som Helle Grøttum og Svein Magnus Jønvik, er vi helt sikker på at deltakerne dro hjem med mye mer i "kofferten" enn da de kom, både av kunnskap og inspirasjon. På begge kursene var deltakerne aktive både på teori og praksisdelen. De viste en spesiell entusiasme på den praktiske delen. I etterkant ser vi at kurs nummer 1 antagelig var bedre med tanke på den pedagogiske biten. Dette fordi kunnskapen ble fordelt bedre. På kurs 2 fikk vi det veldig travelt og deltakerne var slitne etter endt dag, (men likevel full av begeistring).

Neste gang det arrangeres matkurs ønsker vi å gå for en mer praktisk rettet variant. Det virker som om det var den delen deltakerne satte mest pris på og som ga den største gleden. Her ble det bevist at det er mulig å lage god og sunn mat selv om man må ta hensyn til allergi eller intoleranse. Det var her entusiasmen kom frem. Vi ønsker også å åpne opp for å gjelde alle aldersgrupper. Det er kommet flere tilbakemeldinger om at det ikke bare er denne aldersgruppen som trenger denne type kurs og informasjon.

Vi velger å bruke tilbakemeldingene fra deltakerne som et tegn på at dette var noe som var positivt. En av deltakerne sa at hun fikk en aha-opplevelse i forhold til mislykket glutenfribakst. En annen sa hun hadde fått "et nytt liv". En tredje fikk tilbake troen på at hun kunne hjelpe ungen sin i forhold til god ernæring. Hun forklarte det med at; "nå klarte hun å se mer enn bare begrensinger, men også faktisk mulighetene". Dette tar prosjektgruppen med som gode og viktige tilbakemeldinger. Dette er tilbakemeldinger om positive endringer.

Prosjektet i sin helhet gikk i balanse. På grunn av de ekstra midlene som ble tilført prosjektet fikk vi mulighet til å kjøpe inn kokeboken fra "Voksentoppen" som er en flott oppskriftsbok for de med matallergi. Denne ga vi i gave til deltakerne som takk for deltagelsen. Dette var noe som ble tatt imot med ekte glede og begeistring.

Prosjektgruppen har fortalt om de gode tilbakemeldingene på dette prosjektet, og dermed fått andre NAAF Storlag til å gjøre det samme.

Kap 4. Oppsummering/Konklusjon/ Videre planer

Målet med prosjektet var å gi ungdom teoretisk og praktisk kunnskap om mat, allergi, intoleranse og overfølsomhet, og at det skulle skapes en holdning hos de unge om at det å lage mat er gøy, selv om man har matallergi eller er overfølsom. Tanken på tilbakemeldinger som "jeg har fått et nytt liv" og "troen på å hjelpe ungen min igjen..." mener vi sier noe om viktigheten av prosjektet og kursene. Det går derfor ikke an å legge disse erfaringene på hylla uten å gjøre noe videre.

Prosjektgruppa ser for seg at NAAF Storlag i Nord- Trøndelag oppretter arbeidsgrupper for å videreføre matkurs i små lokalmiljø hvor man har et praktiskrettet matkurs med hjelp fra Matskolen i Sør-Trøndelag. En god del teori vil uansett tvinge seg frem i den praktiske delen. På kurset ønsker vi få med alle i et lokalmiljø som har behov for et slikt kurs. Det være seg det offentlige som barnehager, skoler, SFO, sykehjem osv eller enkeltpersoner. Vi vil prøve å få til et samarbeid med for eksempel lokale Sanitetsforeninger, Bygdekvinnelag og Lions for å få hjelp til den økonomiske støtten til slike kurs.