

Diætister i 'skyen' - www.netslank.dk

At komme ud over rampen og blive set på online markedet er ikke særlig nemt. Det kræver investering, særligt i tid. Man skal bruge tid på at beskrive sit produkt og udvikle det løbende, og der kræves også indsigt i lovgivning og viden om de sociale mediers muligheder. Som diætister er det ikke lige det, vi er bedst uddannet til, men vores erfaring har været, at det er altafgørende, hvis vi skal gøre os håb om at diætvejlede i 'skyen'.



Alice Apel Hartvig

Efter at have drømt om en online diæt-klinik i flere år, startede vi i 2009 NetSlank.dk med online diætbehandling. De efterfølgende 2 år videreudviklede vi produktet og udbyggede løbende siden. Vi oprettede en opskriftsdatabase, finpudsede registreringen (kalorietælleren) og layoutet, ligesom vi hele tiden tilføjede nye features efter brugernes ønsker.

Vi arbejdede stålfast på, at NetSlank.dk skulle være en kvalitetsklinik med kvalitetsdiætbehandling på niveau med en fysisk klinik, men i 2011 måtte vi revidere vores strategi.

For en klient, der søger diætbehandling, er der alternativer på onlinemarkedet til det halve af vores pris. Det er meget nemt at lave standardmails, standardkostplaner osv., og det kan sælges til spotpris. Da det aldrig har været vores hensigt at lave diætbehandling som en 'metervare', kunne og ville vi ikke konkurrere med det.

Efterspørgslen på en kalorietæller, vores opskrifter og et forum med os bag, blev større og større. Vi erfarede et stort behov blandt brugerne for at surfe rundt på egen hånd mellem de redskaber, hjemmesiden tilbød, frem for alene at være tilknyttet den mere specifikke og personlige vejledning, vi også tilbød.

I 2011 åbnede vi derfor for muligheden for at kunne købe et

NetSlank.dk er udviklet af Norpoint, og Frk. Skrump benytter sig af softwaren i form af en online diætistklinik. Lidt om Frk. Skrump: Frk. Skrump I/S ejes af Majbritt Engell og Alice Apel Hartvig. Frk. Skrump beskæftiger sig med vægttab og sundhed på mange planer. NetSlank.dk er online og en diætistklinik i skyen, men vi har også en fysisk klinik, som ligger i Hellerup, og her er også vores Frk. Skrump butik og netbutik. Vi arbejder med den brede sundhed i samarbejde med to kantineudbydere, og konceptet hedder Køkken Fri Fornuft. Her kombineres viden-skab (diætisten) og gastronomi (kokken).

soloabonnement. Dette kunne bruges af nye brugere, men også af vores fysiske klienter, som før i tiden brugte madlog.dk til registrering. Det blev således muligt "kun" at være bruger i NetSlank.dk, via soloabonnementet, eller at være klient, hvor man også er tilknyttet en behandler.

Som bruger og klient i NetSlank.dk har man hele tiden sin egen personlige kostklinik ved hånden via både PC, iPad og smartphone. Der er adgang til mere end 1000 opskrifter med sortering efter råvarer og diættyper, nem mulighed for at dagskostregistrere og for at lave sine egne grupper mellem venner og bekendte a la Facebook, så motivation og inspiration kan holdes oppe. Man kan også tilmelde sig professionelle brugergrupper, som administreres af fx autoriserede psykologer, motionseksperter eller kostvejlederne i Frk. Skrump.

De klienter, som vælger online vejledning frem for fysisk, er primært under 60 år og ferme til computere. Det er ofte kvinder med små børn, som har for travlt i hverdagen til at møde op fysisk. Men vi ser også forretningsfolk og selvstændige, som har brug for vejledning i udlandet, om aftenen eller i weekenderne. Når de

booker individuel vejledning, handler det primært om vægttab, men vi har også dem, som bare ønsker en mere sund hverdag, og dem, som ønsker at optimere deres træning. Når man sammenligner den fysiske klinik med onlineklinikken, er varigheden på diætforløbet stort set det samme. Dog ser vi, at klienterne opnår en større forståelse og indsigt i onlineklinikken og en større succesrate. Efter et online diætforløb vælger de fleste at klare sig selv i et soloabonnement.

Selvom vejledningen er online, lægger vi stor vægt på, at vores klienter er medbestemmende og selv aktivt kan være med til at udarbejde diætplanen. Denne funktion er en af de mest afgørende faktorer i vores måde at diætbehandle på. Under vejledningen deler vi derfor skærmen med klienten og kan foretage undervisningen i biokemien og opbygningen af kostplanen, mens de følger med på skærmen. Vi viser dem også, hvordan de bruger Net-Slank.dk, fx når de skal kalorietælle hurtigt eller indrapportere deres vægt m.m. Når de kalorietæller, kan vi nemt følge med på sidelinjen, og vi kan herefter hurtigt hjælpe med at rette planen til og spotte problematikker, så de lettere kan komme på rette spor. Vores erfaring er, at klienterne opnår en uvurderlig forståelse af makronæringsstofferne sammenspil i kroppen og hurtigt forstår, hvorfor de ikke oplever vægttab eller bliver trætte. Det hjælper dem i mange sammenhænge, fx socialt, på ferie m.m., at de kan spotte, hvad de skal gå efter i forhold til maden og på den måde holde blodsukkeret eller vægten stabil. Det er en fornøjelse at tale med klienten på det niveau og opleve, at de selv er herrer i eget hus, og at vi ikke står som sheriffen længere.

For os som vejledere er NetSlank.dk meget mere end bare et diætprogram. Det er et forum, hvor vi hele tiden har tæt kontakt med vores brugere. Ud over de grundlæggende elementer, som siden indeholder, kan vi løbende tage aktuelle debatter op, tilbyde undervisning af relevante emner, tilføje nye opskrifter, anbefale nye produkter samt udvikle features, der efterspørges af brugerne. Denne sparring med vores brugere er rigtig vigtig for os, da den er med til at sikre en dynamisk og levende side, som kan blive ved at inspirere og videregive viden.

Onlinearbejdspladsen betyder mindre praktisk arbejde for vejlederne, idet klienterne selv har deres egen profil, som de kan opdatere med vægt osv. Vi har en 'journal' side, hvor aftaler imellem os og klienten noteres og kan ses af os begge. Derudover er der mulighed for online booking. Det gør, at vi sparer en del tid rent administrativt.

Med alle de gode sider følger selvfølgelig også nogle mindre gode. Heriblandt, at det for nogle er meget uoverskueligt med computeren, og ikke alle er fortrolige med it. Det er selvfølgelig et stort problem for produktet. For at imødekomme disse barrierer er brugervejledning med videoer et nødvendigt redskab. Her kan klienterne se, hvordan de skal bruge systemet, så de hurtigere bliver trygge ved det. Samtidig kan man hele tiden printe eller få tilsendt fysisk materiale på sin mail. Det kan være trygt at printe ud og lave sin egen mappe.

Vi skal hele tiden møde klienterne der, hvor de har tid, og derfor er der ofte konsultation morgen, aften og weekend. Det at holde sitet levende og aktivt kræver min. 15 timer pr. uge i administrativt arbejde, så det er jo en fast udgift lidt ligesom en husleje.

alice@frkskrump.dk

Har du som diætist lyst at høre mere om mulighederne for at benytte netslank.dk softwaren, kontakt da Rasmus via rasmus@norpoint.net