

Sammendrag sluttrapport for studien Best iLag

Bakgrunn: Finansiert med FOU-midler fra Arbeids- og velferdsdirektoratet gjennomførte NAV arbeidslivssenter Troms en randomisert kontrollert studie i perioden januar 2015 til mars 2017, for å undersøke om et gruppebasert strukturert målarbeid, Best iLag, kunne øke arbeidsdeltagelse, mestring og selvvardert helse sammenlignet med tilbud om 3 måneders trening ved treningsstudio. Studien var designet i samarbeid Uni Research Helse Bergen, nå NORCE, som var forskningsansvarlig og gjennomførte evalueringen av prosjektet.

Materiale og metode: I alt 154 personer ble inkludert, hvorav to trakk seg, og grunnet perioder med vektet randomisering deltok 89 personer i Best iLag intervensjonen og 63 personer i treningstilbudet. Disse besvarte spørreskjema ved inklusjon, og fikk på ny tilsendt spørreskjemaet etter 3 og 15 måneder. En overvekt av deltagerne var kvinner (85%). Aldersspennet varierte fra 24 - 64 år, og nær halvparten hadde utdanning utover videregående skole. Middelvarighet av sykdomsrelatert jobbfravær før inklusjon var vel et år og gjennomsnittlig varighet vel to år. 51% av deltakerne mottok arbeidsavklaringspenger.

Resultater: Det var ingen forskjell i gjennomsnittlig antall dagsverk i arbeid i løpet av 15 måneders oppfølging mellom Best iLag og treningstilbudet, med gjennomsnittlig 98 dagsverk i begge tilbud med middelværdi på henholdsvis 58 og 33 dagsverk. Heller ikke andel med registrert ansettelse eller gjennomsnittlig stillingsstørrelse etter 15 måneder viste signifikante forskjeller. For sekundære utfallsmål viste både Best iLag og treningstilbudet signifikant bedring av egenvurdert helse i helsetermometret etter tre måneder, og Best iLag tilbudet viste også signifikant bedring av livskvalitet, subjektive helseplager utmattelse og alkoholforbruk. Denne bedringen holdt seg blant Best iLag deltagerne, mens treningsdeltagerne falt tilbake til utgangsnivå. Også egenvurdert funksjon i vanlige aktiviteter og psykiske funksjoner målt med EQ-5D bedret seg i Best iLag gruppa. En helse økonomisk betenkning basert på vunnet kvalitetsjusterte leveår, taler for et gunstig nytte/ kostnad forhold ved Best iLag-tilbudet. Prosessevalueringen viste at tre av fire deltagere opplevde Best iLag tilbudet som nyttig, og målarbeid etter SMART modellen ble framhevet som særlig nyttig sammen med gruppetilhørigheten. Også deltakerne trukket til treningstilbudet opplevde det som nyttig og tre av fire rapporterte at de hadde trent ved tre måneders oppfølgingen.

Diskusjon: I forhold til planlagt målgruppe synes mange av deltagerne stå lenger fra arbeid med mange års fravær, og tilbudet kan delvis ha fungert som avklaring mot uføretrygd. Dette kan ha medvirket til at helserelatert livskvalitet gevinst ikke gjenspeiles i arbeidsdeltagelse. Tiltaket hadde i midlertid effekt på noen av sekundærmålene, og deltakerne var svært tilfredse med tilbudet. Det kan tenkes at innholdet i Best iLag fører til endringer som på sikt bidrar til å gi deltakerne en stabil tilknytning til arbeidslivet.

Konklusjon: Gruppebasert målarbeid etter Best iLag-modellen kunne ikke vise økt arbeidsdeltagelse ved et års oppfølging i forhold til treningstilbud. Men det gruppebaserte målarbeidet gav en varig bedring av egenvurderte helse og mestringsmål som sannsynliggjør gunstig nytte/kostnad forhold. Studien bør følges opp for å se om denne bedringen i helseparametere kan gjenspeiles i økt arbeidsdeltagelse ved flere års oppfølging.

Tromsø 31.03.2019
Nils Fleten
Prosjektleder