

Rapport: Bruk av alternativ behandling i Norge 2012

Denne undersøkelsen er utført for NAFKAM (Nasjonalt forskningssenter innen komplementær og alternativ medisin) av Ipsos MMI som telefonintervju i november 2012. Vinjar Fønnebo ved NAFKAM har analysert og utarbeidet rapporten.

Bakgrunn. Tidligere undersøkelser har vist at en forholdsvis høy og økende andel av den voksne befolkningen i den vestlige verden bruker alternativ behandling. I Norge er det de senere år gjennomført flere brukerundersøkelser. Vi har hentet inn oppdatert informasjon gjennom en ny intervjuundersøkelse, som i tillegg til å spørre om det å motta behandling hos behandler, også spør om bruk av kosttilskudd og urtemedisin/ naturmidler og selvhjelpsteknikker brukt i egenbehandling.

Materiale og metode. Undersøkelsen er gjennomført av Ipsos MMI som et telefonintervju med 1.002 personer 15 år eller eldre i uke 46 (13-16.november) 2012. NAFKAM utarbeidet spørreskjema (vedlegg 1), og analyserte resultatene. Disse presenteres i denne rapporten. For alle prosentandeler som er oppgitt i denne undersøkelsen vil feilmarginen være om lag $\pm 4\%$ for resultater som er basert på alle innen hvert kjønn. Det er derfor viktigere å se på trender enn enkelttall.

Hovedresultater:

- Mer enn hver tredje voksne nordmenn har gått til alternativ behandler i løpet av de siste 12 månedene. Av disse oppgir 72 % at de har brukt AB gitt av alternativ behandler utenfor helsevesenet, 14 % at de har brukt AB gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet, mens 14 % at de har brukt AB gitt både innenfor og utenfor helsevesenet.
- Mens litt over halvparten av kvinnene oppgir at de har gått til behandler, brukt urter og/ eller benyttet selvhjelpsteknikker, sier ca 1 av 3 menn det samme. Andelen som bruker alternativ behandling er høyest i aldersgruppen 15 til 24 år, og høyest blant bosatte på Østlandet.
- Den norske befolkningen brukte til sammen om lag 3,8 milliarder kr på alternative behandlere i løpet av de siste 12 månedene. Fordelt på brukerne av slike behandlere blir dette 2403 kr per person.
- 70% av de spurte oppgir at de har brukt kosttilskudd i egenbehandling eller for å styrke helsen siste år. De som benytter seg av kosttilskudd, brukte i gjennomsnitt 1095 kr på dette. Fordelt på alle voksne nordmenn blir dette 704 kr per person.
- 11% oppgir at de har brukt urtemedisin, naturmidler eller naturlegemidler som ledd i egenbehandling. I gjennomsnitt har disse brukt 1409 kr på slike produkter siste år. Fordelt på befolkningen blir dette 150 kr per person.
- 13% har oppgitt at de har brukt selvhjelpsteknikker som ledd i egenbehandling. I gjennomsnitt har disse brukt 886 kr på dette siste år. Fordelt på befolkningen blir dette 93 kr per person.

Om undersøkelsen

På enkelte områder inneholder undersøkelsen sammenlignbare data med NIFAB-2007, og på andre med SSBs "Levekårsundersøkelsen 2008". Det er gjort en sammenligning med disse undersøkelsene i avsnittet "Hovedtrekk i utviklingen".

Vi har kartlagt befolkningens bruk av alternativ behandling gitt av alternativ behandler utenfor helsevesenet, og gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet. Til dette brukte vi en forhåndsdefinert liste over 8 behandlingsformer: akupunktur, homeopati, healing, kinesiologi, massasje, naturterapi, psykoterapi (ikke psykolog/ psykiater) og soneterapi, samt eventuelt "annet".

I tillegg spurte vi om befolkningens bruk av kosttilskudd, naturmidler og urtemedisin, samt deres bruk av selvhjelpsteknikker (som for eksempel meditasjon, yoga, tai chi, qi gong eller lignende).

RESULTATER

1. Hvor mange har brukt alternativ behandling?

Ut fra tidligere undersøkelser definerte vi en liste med åtte utbredte behandlingsformer som betinger behandling gitt av en behandler, og spurte om man hadde gjort bruk av noen av disse. I tillegg åpnet vi for svarkategorien "Annet"**, med mulighet for spesifisering av behandlingsform**).

Vi spurte også om bruk av kosttilskudd, urtemedisin/ naturmidler, samt bruk av selvhjelpsteknikker (som for eksempel meditasjon, yoga, tai chi, qi gong eller lignende).

NAFKAM definerer begrepet "Alternativ behandling" til det å ha mottatt en alternativ behandlingsform fra en behandler (alternativbehandler eller helsepersonell, i eller utenfor helsevesenet – kategori a); *og/eller* å ha brukt urter/naturmidler (kategori c); *og/eller* å ha brukt selvhjelpsteknikker (kategori d).

Kategori	Andel av alle spurte	Andel Kvinner	Andel Menn
a) Har fått behandling hos behandler	36,6%	45,1%	27,6%
b) Har brukt kosttilskudd	70%	75%	66%
c) Har brukt urter/naturmidler	12%	14%	9%
d) Har brukt selvhjelpsteknikker	12%	17%	7%
TOTALTALL			
e) Har brukt Alternativ Behandling (a og/eller c og/eller d)	45,3%	53,6%	36,5%
f) Har brukt Egenbehandlingsprodukter (b og/eller c)	71,6%	76,0%	66,8%
g) Har brukt Egenbehandling (b og/eller c og/eller d)	73,5%	78,1%	68,5%
h) Har brukt Alternativ behandling og/eller kosttilskudd (a og/eller b og/eller c og/eller d)	81,0%	85,3%	76,5%

Andelen i kategori b) som svarer at de har benyttet kosttilskudd (som for eksempel tran, mineraler og vitaminer) er høy. Her er det rimelig å anta at respondentene ikke har skilt vesentlig mellom jevnlig / daglig inntak av kosttilskudd som en del av sitt kosthold, og terapeutisk, målrettet bruk av kosttilskudd for å forebygge eller kurere konkret sykdom.

**) Svarene i "Annet" viste flere skolemedisinske behandlingstiltak, som NAFKAM ikke definerer som alternative. Tallene i kategori a) i tabellen over viser derfor bruken av én eller flere alternative behandlingsformer hos behandler, etter at irrelevante svar (skolemedisinske behandling, samt "vet ikke" og "uspesifisert") er fjernet fra "Annet".*

****) Siden ulike undersøkelser verden over definerer alternativ behandling noe ulikt, har vi også sett på hva tilsvarende tall blir dersom vi utelukker massasje fra kategori a): Total bruk siste 12 måneder 20,6%; andel kvinner 25,9% og andel menn 14,8%. I Norge regnes massasje som en alternativ behandlingsform, og NAFKAM inkluderer imidlertid derfor massasje som en alternativ behandlingsform.*

2. Hva slags behandlingsformer brukte de?

Tabellen under viser bruken av forskjellige alternative behandlingsformer hos behandler (alternativ behandler utenfor helsevesenet, eller helsepersonell innenfor helsevesenet), etter at irrelevante svar er fjernet fra kategorien "Annet":

	Gitt av alt.behandler utenfor helsevesenet (%)	Gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet (%)
Massasje	22,8	6,8
Akupunktur	9,7	3,6
Psykoterapi (ikke psykolog eller psykiater)	1,0	1,1
Homeopati	2,9	0,6
Soneterapi	3,9	0,5
Kinesiologi	1,5	0,4
Healing	3,7	0,3
Naturterapi	1,6	0,1
Annet	4,4	0,0

3. Hvor mye penger brukte de siste 12 md på... (av de som har brukt)?

	I gjennomsnitt pr bruker av AB	Pr kvinne som har brukt AB	Pr mann som har brukt AB
Behandling hos behandler	2403 kr	2425 kr	2367 kr
Kosttilskudd	1095 kr	1113 kr	1074 kr
Urter/ naturmidler	1409 kr	1228 kr	1667 kr
Selvhjelpsteknikker	886 kr	1073 kr	442 kr

4. Hvor mye penger brukte nordmenn siste 12 md på... (basert på alle som ble spurt, både de som har brukt AB og de som ikke har brukt)?

	Pr innbygger, n = 4.060.000)	Pr kvinne (n = 2.040.000)	Pr mann (n = 2.020.000)	Til sammen, hele befolkningen (tall i 1000 kr)	Til sammen, alle kvinner (tall i 1000 kr)	Til sammen, alle menn (tall i 1000 kr)
a) Behandling hos behandler	926 kr	1131 kr	708 kr	3.759.560	2.307.240	1.430.160
b) Kosttilskudd	704 kr	766 kr	638 kr	2.858.240	1.562.640	1.288.760
c) Urter/ naturmidler	150 kr	162 kr	137 kr	609.000	330.480	276.740
d) Selvhjelps- teknikker	93 kr	154 kr	27 kr	377.580	314.160	54.540
e) Har brukt Alternativ Behandling (a og/eller c og/eller d)	1169 kr	1447 kr	872 kr	4.746.140	2.951.880	1.761.440
f) Har brukt Egenbehandlings- produkter (b og/eller c)	854 kr	928 kr	775 kr	3.467.240	1.893.120	1.565.500
g) Har brukt Egenbehandling (b og/eller c og/eller d)	947 kr	1082 kr	802 kr	3.844.820	2.207.280	1.620.040
h) Har brukt Alternativ behandling og/eller kosttilskudd (a og/eller b og/eller c og/eller d)	1873 kr	2213 kr	1510 kr	7.604.380	4.514.520	3.050.200

Tabellen i punkt 4 viser at ut fra vår undersøkelse, brukte hver innbygger i snitt 1169 kr på "Alternativ behandling" (kategori e) i 2012, og overført til hele befolkningen brukte vi til sammen ca 4.7 mrd kr på å gå til alternativ behandler, kjøp av urtemedisiner samt på selvhjelpsteknikker.

Viktige kostnadstall:

- Kategori a) viser sum kostnader til *alternativ behandling hos behandler, i eller utenfor helsevesenet*: Hver av oss kjøpte slike tjenester for 926 kr, og til sammen for 3.7 mrd kr i 2012.
- Kategori f) viser sum kostnader til kjøp av *egenbehandlingsprodukter* (urter/naturmidler og kosttilskudd): Hver av oss kjøpte slike for 854 kr, og til sammen for 3.4 mrd kr i 2012.
- Kategori g) viser sum kostnader til *egenbehandling* (urter/naturmidler, kosttilskudd og selvhjelpsteknikker såsom meditasjon, yoga, qi gong eller tai chi, eller lignende), det vil si behandlingstiltak man selv tok initiativ til og utførte uten henvisning fra lege eller alternativ behandler. I 2012 brukte hver av oss 947 kr til slik egenbehandling, og til sammen 3.8 mrd kr.
- Kategori h) angir summen av *alle* behandlingstiltakene vi undersøkte: Behandling hos behandler, urter/naturmidler, selvhjelpsteknikker samt kosttilskudd. Dersom man legger disse tallene til grunn, brukte hver voksne nordmann i snitt 1873 kr på dette i 2012, og til sammen brukte befolkningen da ca 7.6 mrd kr på produkter og tjenester som kan relateres til det alternative behandlingsfeltet.

5. Hvordan står det til med helse?

Tabellen viser hvordan respondentene vurderer sin egen helse; både de som sier de har brukt alternativ behandling (= gått til behandler; brukt urter/ naturmidler og/ eller brukt selvhjelpsteknikker), og ikke:

	Blant alle		Blant Kvinner		Blant Menn	
	som bruker AB (%)	som ikke bruker AB (%)	som bruker AB (%)	som ikke bruker AB (%)	som bruker AB (%)	som ikke bruker AB (%)
Meget god	28	35	27	35	31	35
Ganske god	49	46	50	45	48	46
Verken god eller dårlig	15	14	15	15	15	13
Ganske dårlig	6	4	5	4	6	4
Meget dårlig	1	1	1	2	1	0
Vet ikke hvordan helse er	1	0	1	0	0	0

Konklusjonen av dette er at de fleste respondentene opplever sin helse som god, uavhengig om de bruker alternativ behandling eller ikke. Tabellen viser også at de som *bruker* alternativ behandling noe sjeldnere opplever sin helse som "meget god", enn de som *ikke bruker* alternativ behandling.

6. Har bruk av alternativ behandling ført til dårligere helse?

For de som oppga å ha brukt alternativ behandling (Altså: gått til behandler, brukt urter/naturmidler og/eller selvhjelpsteknikker) spurte vi i tråd med NAFKAMs oppdrag om å følge med på pasientsikkerheten, også om slik behandling hadde ført til forverring av deres helsesituasjon:

	Blant alle som bruker AB (%)	Blant Kvinner som bruker AB (%)	Blant Menn som bruker AB (%)
Ja	2	1	2
Nei	98	99	97
Vet ikke	0	0	1

Undersøkelsen viser at de aller fleste ikke opplever at deres helse blir dårligere etter bruk av alternativ behandling. Omregnet til antall i befolkningen 15 år eller eldre, representerer prosentandelen som mener å ha opplevd forverring likevel rundt 37.000 individer. Dette tilsier etter vårt syn at pasientsikkerheten må tas enda sterkere på alvor også innen denne bransjen.

7. Hovedtrekk ved utviklingen i bruk av alternativ behandling

På enkelte områder inneholder undersøkelsen sammenlignbare data med NIFAB-2007, og på andre med SSBs "Levekårsundersøkelsen 2008".

- Tallet for total bruk av AB hos behandler i denne undersøkelsen er ikke sammenlignbart med tallet fra NIFAB-2007, fordi man definerte kategorien "andre alternative behandlingsformer" forskjellig.

Hvis man tar bort kategorien "andre alternative behandlingsformer" får man tallene 34,8 % i NAFKAM-2012 og 33,9 % i NIFAB-2007. Disse tallene er sammenlignbare, og viser at den totale andel av befolkningen som bruker AB hos behandler har vært stort sett uendret fra 2007 til 2012.

- Ifølge denne undersøkelsen brukte en gjennomsnittlig kunde ca 2400 kroner på AB hos behandler. I SSBs "Levekårsundersøkelsen 2008" var tallet 2500 kroner. Spørsmålsstillingen er identisk, tallene er sammenlignbare og viser en liten nedgang fra 2008 til 2012.
- Andelen som rapporterer bruk av selvhjelpsteknikker som meditasjon, yoga, qi gong eller thai chi er i denne undersøkelsen 13 %. Dette er mer enn det doble av hva SSB fant i Levekårsundersøkelsen 2008, da tallet var 6 %.

Det betyr imidlertid ikke at andelen brukere av selvhjelpsteknikker er doblet fra 2008. Vår undersøkelse tar større høyde enn SSB-08 for at befolkningen kan ha brukt *andre* selvhjelpsteknikker enn de tre spesifiserte. Dette betyr at bruken av slike tiltak kan være mer utbredt enn rapportert i 2008, ved at befolkningen bruker og regner flere tiltak som selvhjelpsteknikker enn kun de tre som SSB spesifiserte.

- Andelen som rapporterer bruk av urtemedisin, naturmidler eller naturlegemidler som ledd i egenbehandling er i denne undersøkelsen 11 %. Dette er en halvering i forhold til SSB-08, da tallet var 22 %. Spørsmålsstillingen er identisk, og tallene er sammenlignbare. Resultatet må imidlertid ses i sammenheng med én forskjell mellom undersøkelsene:

NAFKAM-2012 inneholder et spørsmål om bruk av kosttilskudd, stilt umiddelbart før spørsmålet om bruk av naturmidler eller naturlegemidler. SSB-08 spør ikke om kosttilskudd. Det kan tenkes at noen respondenter i SSB-08 svarte bekreftende på at de hadde brukt urtemedisiner/naturmidler/naturlegemidler, når de i virkeligheten hadde brukt kosttilskudd.

Sjansen for denne typen feil blir mindre dersom respondentene blir bevisstgjort på at kosttilskudd er noe annet enn urtemedisiner/naturmidler/naturlegemidler, slik de ble i NAFKAM-2012 gjennom det ekstra spørsmålet om kosttilskudd (som i tillegg viser en høy bruk av nettopp kosttilskudd)

Oppsummering

Denne undersøkelsen viser at bruk av alternativ behandling utgjorde en vesentlig del av befolkningens behandlingserfaringer i 2012. Til tross for at andelen som har opplevd forverring er relativt liten, må sikkerheten ved det alternative behandlingsfeltet ikke overses.

Noe under halvparten rapporterer å ha fått alternativ behandling hos en behandler, enten innenfor eller utenfor helsevesenet. Den oppgitte bruken av kosttilskudd er høy, men det er grunn til å tro at denne uttrykker kosttilskudd brukt mer som et generelt forebyggende tiltak enn som kurerende tiltak mot konkret sykdom.

Noen av tallene i denne undersøkelsen viser en viss nedgang fra sammenlignbare tall i NIFAB-07 og SSB-08. Vi konkluderer med at bruken av alternativ behandling ser ut til å ha stabilisert seg.

NAFKAM, 7. januar 2013

Vinjar Fønnebo (sign)

Vedlegg: Spørsmålene i NAFKAMs Brukerundersøkelse 2012

1. Har du i løpet av de siste 12 måneder brukt noen av følgende alternative behandlingsformer av behandlere UTENFOR helsevesenet?
 - Akupunktur
 - Homøopati
 - Fotsoneterapi
 - Healing/håndspåleggelse/lesing
 - Kinesiologi
 - Massasje
 - Naturterapi
 - Psykoterapi (ikke psykolog/psykiater)
2. Har du brukt andre alternative behandlingsformer UTENFOR helsevesenet enn de vi har nevnt?
3. Hvor mange ganger har du vært til slik konsultasjon i løpet av de siste 12 mnd hos behandlere UTENFOR helsevesenet når det gjelder....?
 - Akupunktur
 - Homøopati
 - Fotsoneterapi
 - Healing/håndspåleggelse/lesing
 - Kinesiologi
 - Massasje
 - Naturterapi
 - Psykoterapi (ikke psykolog/psykiater)
4. Har du i løpet av de siste 12 måneder brukt noen av følgende alternative behandlinger utført av HELSEPERSONELL (som for eksempel fastlege, sykehuslege, sykepleier, fysioterapeut, jordmor) innenfor helsevesenet?
 - Akupunktur
 - Homøopati
 - Fotsoneterapi
 - Healing/håndspåleggelse/lesing
 - Kinesiologi
 - Massasje
 - Naturterapi
 - Psykoterapi (ikke psykolog/psykiater)
5. Har du brukt andre alternative behandlingsformer INNENFOR helsevesenet enn de vi har nevnt?
6. Hvor mange ganger har du vært til slik konsultasjon i løpet av de siste 12 mnd hos helsepersonell når det gjelder....?
 - Akupunktur
 - Homøopati
 - Fotsoneterapi
 - Healing/håndspåleggelse/lesing
 - Kinesiologi
 - Massasje
- Naturterapi
- Psykoterapi (ikke psykolog/psykiater)
7. Kan du anslå dine samlede utgifter til alternativ behandling utført av behandlere UTENFOR helsevesenet eller HELSEPERSONELL innenfor helsevesenet de siste 12 månedene?
8. Har du i løpet av de siste 12 måneder brukt kosttilskudd som for eksempel tran, vitaminer/mineraler og lignende som ledd i egenbehandling eller for å styrke helsen? Vi ber deg avgrense svaret til bruk som du selv har tatt initiativ til, uten anbefaling fra lege eller alternativ behandler.
9. Kan du anslå dine samlede utgifter til kosttilskudd som ledd i egenbehandling eller for å styrke helsen de siste 12 månedene?
10. Har du i løpet av de siste 12 måneder brukt urtemedisin, naturmidler eller naturlegemidler som ledd i egenbehandling? Med egenbehandling mener vi behandling som du selv har tatt initiativ til uten henvisning fra lege eller alternativ behandler.
11. Kan du anslå dine samlede utgifter til urtemedisin, naturmidler eller naturlegemidler som ledd i egenbehandling de siste 12 månedene?
12. Har du i løpet av de siste 12 måneder brukt selvhjelpsteknikker som for eksempel meditasjon, yoga, qi gong eller tai chi som ledd i egenbehandling? Med egenbehandling mener vi behandling som du selv har tatt initiativ til uten henvisning fra lege eller alternativ behandler.
13. Kan du anslå dine samlede utgifter til selvhjelpsteknikker som ledd i egenbehandling de siste 12 månedene?
14. Har du i løpet av de siste 12 måneder opplevd at alternativ behandling har ført til forverring av din helsesituasjon?
15. Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet?
 - Meget god
 - God
 - Verken god eller dårlig
 - Dårlig
 - Meget dårlig