

Rapport: Bruk av alternativ behandling i Norge 2014

Denne undersøkelsen er utført for NAFKAM (Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin) av Ipsos MMI som telefonintervju i november 2014. Vinjar Fønnebø 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 også innhenter informasjon om kosttilskudd og urter/ naturmidler brukt i egenbehandling.

Materiale og metode. Undersøkelsen er gjennomført av Ipsos MMI som et telefonintervju med 1.001 personer 15 år eller eldre i uke 47 (17-21.november) 2014. NAFKAM utarbeidet spørreskjemaet (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:

- *Litt under en av tre voksne nordmenn oppsøkte alternativ behandler i løpet av de siste 12 månedene. 26,3 % av disse oppga at de hadde oppsøkt en alternativ behandler utenfor helsevesenet, mens 7,2% oppga at de hadde mottatt alternativ behandling fra helsepersonell innenfor helsevesenet. 3,9% oppga at de hadde brukt alternativ behandling gitt både innenfor og utenfor helsevesenet.*
- *Mens litt over 1 av 3 av kvinnene oppga at de hadde brukt alternativ behandling, så ca 1 av 4 mennene det samme. Andelen som bruker alternativ behandling var høyest i aldersgruppen 15 til 24 år, og høyest blant bosatte på Østlandet.*
- *Overført på den norske befolkningen, brukte vi til sammen om lag 2,9 milliarder kroner hos alternative behandlere i løpet av de siste 12 månedene. Fordelt på de som hadde oppsøkt slike behandlere, var dette 2307 kroner per person. Fordelt på hele befolkningen var det 683 kr per person.*
- *11% oppga at de hadde brukt plantebaserte legemidler (urtemedisin, naturmidler eller naturlegemidler) som ledd i sin egenbehandling. I gjennomsnitt brukte de 1186 kr på slike produkter siste år. Fordelt på befolkningen blir dette 128 kr per person.*
- *13% oppga at de hadde brukt selvhjelpsteknikker som ledd i sin egenbehandling. I gjennomsnitt har disse brukt kr 900 på dette siste året. Fordelt på befolkningen blir dette 131 kroner per person.*
- *70% av de spurte oppga at de hadde brukt kosttilskudd. Gjennomsnittskostnaden i denne gruppen var 956 kr. Fordelt på alle voksne nordmenn blir det 665 kr per person.*

Om undersøkelsen

Undersøkelsen inneholder på de fleste områder sammenlignbare data med vår undersøkelse fra 2012. Det er gjort en sammenligning med denne 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 9 antatt utbredte behandlingsformer: akupunktur, homeopati, healing, kinesiologi, massasje, naprapati, tankefeltherapi, gestaltterapi og soneterapi, samt eventuelt "annet".

I tillegg spurte vi om befolkningens bruk av kosttilskudd, samt egenbehandling med plantebaserte legemidler (naturmidler/ naturlegemidler/ urtemedisin), og selvhjelpsteknikker som meditasjon, yoga, tai chi, qi gong og lignende.

RESULTATER

1. Hvor mange har gått til alternativ behandler?

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

	Andel av alle spurte	Andel Kvinner	Andel Menn
a) Har brukt én eller flere behandlinger på den definerte lista, og/eller en eller flere av de NAFKAM definerer som alternative behandlingsformer i kategorien «Annet»	29,6%	34,3%	25,6%
b) Har brukt kosttilskudd	70%	75%	65%
c) Har brukt urter/naturmidler	11%	14%	8%
d) Har brukt selvhjelpsteknikker	15%	23%	8%
Totaltall:			
e) Har brukt Alternativ Behandling (a+c+d)	40,1%	49,2%	32,5%

- I denne rapporten inkluderer vi følgende i begrepet alternativ behandling (kategori e): det å ha brukt alternativ behandling gitt av en behandler eller av helsepersonell i eller utenfor helsevesenet, og/ eller det å ha brukt urter eller selvhjelpsteknikker for å bekjempe et helseproblem. Legger vi det til grunn, blir altså brukstallene slik for denne undersøkelsen: **Total bruk siste 12 måneder: 40%, andel kvinner 49% og andel menn 33%.**
- 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 befolkningen til tross for spørsmålet, ikke har skilt vesentlig mellom jevnlig / daglig inntak av kosttilskudd og terapeutisk, målrettet bruk av kosttilskudd for å forebygge eller kurere konkret sykdom.
- Kategori c) «urter og naturmidler» uttrykker bruken av plantebaserte legemidler i egenbehandling, uten henvisning fra lege eller alternativ behandler.
- I «selvhjelpsteknikker» ligger egenadministrerte tiltak som meditasjon, yoga, qi gong eller tai chi som ledd i egenbehandling, det vil si bruk av teknikker som man selv har tatt initiativ til uten henvisning fra lege eller alternativ behandler.

NB:

*) Svarene i «Annet» viste flere skolemedisinske behandlingstiltak som NAFKAM ikke definerer som alternativ behandling. Irrelevante svar (skolemedisinske behandlinger, «vet ikke» og «uspesifisert») er derfor fjernet.

***) I Norge regnes massasje som en alternativ behandlingsform. Siden ulike undersøkelser verden over definerer alternativ behandling noe ulikt, spurte vi også de som svarte at de hadde brukt massasje et tilleggsspørsmål: Brukte de massasje som behandlingstiltak mot et helseproblem, eller som tiltak for å øke velværet? Andelen som i undersøkelsen kun oppga massasje som eneste brukte behandling, og som på kontrollspørsmålet oppga velvære, var 4,3%. Hvis vi fjerner disse som brukere av alternativ behandling, er totalandelen som hadde brukt alternativ behandling **35,8%**.

2. Hva slags behandlinger brukte de?

	Gitt av alt. behandler utenfor helsevesenet (%)	Gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet (%)
Massasje	17,2	4,6
Akupunktur	6,9	2,6
Naprapati	4,2	0,6
Soneterapi	3,1	0,6
Healing	2,7	0,3
Homeopati	1,7	0,2
Kinesiologi	1,0	0,2
Tankefelletterapi	1,0	0,2

NB:

- «Annet»: 4,0% oppga å ha brukt andre alternative behandlingsformer enn de ovennevnte spesifiserte behandlingene.
- Andelen brukere av massasje gitt av behandler utenfor helsevesenet er **6.0%**, dersom man begrenser seg til massasje brukt mot et helseproblem.

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
...Å gå til alternativ behandler	2307 kr	2764 kr	1800 kr
...Kosttilskudd	956 kr	982 kr	931 kr
...Urter/ naturmidler	1186 kr	1157 kr	1233 kr
...Selvhjelpsteknikker	900 kr	1013 kr	636 kr

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

	Pr innbygger (n = 4.178.000)	Pr kvinne (n = 2.087.000)	Pr mann (n = 2.091.000)	Til sammen, hele befolkningen (tall i 1000 kr)
a) Å gå til alternativ behandler	683 kr	948 kr	461 kr	2.853.574
b) Kosttilskudd	665 kr	739 kr	603 kr	2.778.370
c) Urter/ naturmidler	128 kr	163 kr	99 kr	534.784
d) Selvhjelpsteknikker	131 kr	229 kr	48 kr	547.318
e) Bruk av alternativ behandling (a+c+d)	942 kr	1340 kr	608 kr	3.935.676

Tabellen viser at ut fra vår undersøkelse, brukte hver innbygger i snitt 942 kr på alternativ behandling (kategori e) i 2014, og overført til hele befolkningen brukte vi til sammen ca 3.9 mrd kr.

5. Hvordan står det til med helse?

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

	Blant alle		Blant Kvinner		Blant Menn	
	...som bruker AB (%)	...som ikke bruker (%)	...som bruker (%)	...som ikke bruker (%)	...som bruker (%)	...som ikke bruker (%)
Meget god helse	34	33	34	33	34	33
Ganske god helse	43	51	41	46	45	54
Verken god eller dårlig helse	16	12	16	16	16	9
Ganske dårlig helse	7	5	9	6	5	4
Meget dårlig helse	0	0	-	-	1	1

Vår tolkning av dette, er at de fleste respondentene opplever sin helse som god, uavhengig om de bruker alternativ behandling eller ikke.

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

NAFKAM har også i oppdrag å følge med på pasientsikkerheten. For de som oppga å ha brukt alternativ behandling (gått til behandler, brukt urter/ naturmidler og/ eller selvhjelp) spurte vi derfor også om de mente at alternativ behandling hadde ført til forverring av deres helsesituasjon:

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

Undersøkelsen viser at det også i 2014 er 2% av befolkningen som rapporterer dårligere helse etter bruk av alternativ behandling. Omregnet til antall i befolkningen 15 år eller eldre, representerer prosentandelen likevel 33.400 individer. Dette tilsier etter vårt syn at pasientsikkerheten fortsatt må tas på alvor også innen denne bransjen.

7. Utviklingen

2014-tallene kan på de fleste områder sammenlignes med 2012-undersøkelsen. Grønn farge i tabellene indikerer en økning fra 2012, og rød farge en nedgang:

7.1 Utviklingen i å gå til alternativ behandler fra 2012

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har mottatt alternativ behandling utenfor og/ eller innenfor helsevesenet	-7.0 pp	-10.8 pp	-2.0 pp

Ja, jeg har brukt...	Utenfor helsevesenet	Innenfor helsevesenet
Massasje	-5.6 pp	-2.2 pp
Akupunktur	-2.8 pp	-1.0 pp
Naprapati*	---	---
Soneterapi	-0.8 pp	+0.1 pp
Healing	-1.0 pp	0 pp
Homeopati	-1.2 pp	-0.4 pp
Kinesiologi	-0.5 pp	-0.2 pp
Tankefeltterapi (TFT)*	---	---

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til å gå til alternativ behandler	-3.9%	+13.9%	-23.9%

NB:

- «Annet» utgjorde i 2014 4%, og 4,4% i 2012.
- *) Naprapati og tankefeltterapi (TFT) sto ikke på den predefinerte lista i 2012, og har derfor ikke sammenligningstall.

7.2 Utviklingen i bruk av urter som egenbehandling fra 2012

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har brukt urter som egenbehandling	-1.0 pp	0 pp	-1.0 pp

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til bruk av urter	-15.5 %	-5.7%	-26%

7.3 Utviklingen i bruk av selvhjelpsteknikker som egenbehandling fra 2012

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har brukt selvhjelpsteknikker som egenbehandling	+3.0 pp	+5.0 pp	+1.0 pp

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til bruk av selvhjelpsteknikker	+1.5%	-5.5%	+43.8%

7.4 Utviklingen i den totale bruk av alternativ behandling fra 2012

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har mottatt alternativ behandling, og/ eller brukt urter, og/ eller brukt selvhjelpsteknikker	-5.2 pp	-4.4 pp	-4.3 pp

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til mottak av alternativ behandling, og/ eller bruk av urter, og/ eller selvhjelpsteknikker	-6.5%	+4.4%	-8.0%

7.5 Overført på befolkningen

	I gjennomsnitt pr innbygger	Pr kvinne	Pr mann
Samlede utgifter til mottak av alternativ behandling, og/ eller bruk av urter, og/ eller selvhjelpsteknikker	-19.4%	-7.3%	-30.2%

7.6 Utviklingen i bruk av kosttilskudd fra 2012

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har brukt kosttilskudd	0 pp	0 pp	-1.0 pp

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til bruk av kosttilskudd	-12.6%	-11.7%	-13.3%

Oppsummering

Denne undersøkelsen viser at bruk av alternativ behandling fremdeles utgjør en vesentlig del av befolkningens forbruk av helserelaterte tjenester:

Ca 1/3 av befolkningen rapporterer å ha mottatt alternativ behandling i 2014, gitt av en behandler enten innenfor eller utenfor helsevesenet.

Andelen som bruker urter er uforandret fra tidligere år, men det brukes noe mindre penger på dette. Det kan mest sannsynlig skyldes at hver person bruker færre urter enn tidligere.

Den oppgitte bruken av kosttilskudd er høy, men det er grunn til å tro at denne uttrykker kosttilskudd brukt som generelt forebyggende tiltak, og ikke ment som kurerende tiltak mot konkret sykdom.

Tallene fra 2014 viser i grove trekk en nedgang fra sammenlignbare tall i 2012. Til tross for en relativt høy bruk sammenlignet med øvrige europeiske land, har vi grunn til å tro at dette kan skyldes en økt oppmerksomhet rundt feltet alternativ behandling generelt i samfunnsdebatten. Det er vanskelig å anslå hvilken effekt økt bruk av www.nifab.no hos befolkningen og helsepersonell har hatt på andel brukere av alternativ behandling.

Vedlegg: Spørsmålene i NAFKAMs Brukerundersøkelse 2014

1. **Først spørsmål om behandling utført av behandlere UTENFOR helsevesenet: 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
 - Naprapati
 - Gestaltterapi
 - Tankefeltterapi
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
 - Naprapati
 - Gestaltterapi
 - Tankefeltterapi
4. **Så spørsmål om alternativ behandling utført av helsepersonell som for eksempel fastlege, sykehuslege, sykepleier, fysioterapeut, jordmor. Har du i løpet av de siste 12 måneder brukt noen av følgende alternative behandlinger utført av HELSEPERSONELL innenfor helsevesenet?**
 - Akupunktur
 - Homøopati
 - Fotsoneterapi
 - Healing/ håndspåleggelse/ lesing
 - Kinesiologi
 - Massasje
 - Naprapati
 - Gestaltterapi
 - Tankefeltterapi
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
- Naprapati
- Gestaltterapi
- Tankefeltterapi

 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 (uttales ki 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
 16. **Til de som svarte Ja: har brukt massasje – enten innenfor eller utenfor helsevesenet: Du svarte innledningsvis at du har brukt massasje. Var det som et behandlingstiltak mot et helseproblem, eller som tiltak for å øke ditt velvære?**
 - Behandling av helseproblem
 - Velvære
 - Annet

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.