

Rapport: Bruk av alternativ behandling i Norge 2018

Denne undersøkelsen ble utført for NAFKAM (Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin) av Ipsos MMI som telefonintervju i november 2018.

Bakgrunn

Tidligere undersøkelser har vist at en forholdsvis høy 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 bringer informasjon om bruk av kosttilskudd brukt i egenbehandling.

Materiale og metode

Undersøkelsen ble gjennomført av Ipsos MMI som et telefonintervju med 1.000 personer 15 år eller eldre i uke 48, 2018. NAFKAM utarbeidet spørreskjemaet (vedlegg 1), og analyserte resultatene. 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. *Kostnadsendringene er ikke justert for endringer i konsumprisindeks (KPI) 2016-2018.*

Vi har siden 2007 kartlagt befolkningens bruk av alternativ behandling gitt av alternativ behandler utenfor helsevesenet, og gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet. Til dette bruker vi en forhåndsdefinert liste over de 9 mest brukte behandlingsformer fra forrige undersøkelse, samt svaralternativet «Annet». Svarene i denne kategorien blir korrigerede for oppgitte «skolemedisinske» behandlingsformer som ihht [Lov om alternativ behandling av sykdom mv](#) ikke regnes som alternative i Norge.

I tillegg spør vi om befolkningens bruk av egenbehandling med urter/ naturmidler og selvhjelpsteknikker. På oppdrag fra Helsedirektoratet spør vi også om befolkningens bruk av kosttilskudd, selv om bruk av slike i utgangspunktet ikke regnes som alternativ behandling.

Begreper og kategorier

I denne rapporten brukes følgende begreper:

- «*Har mottatt alternativ behandling*» omfatter det å ha mottatt en eller flere behandlingsformer som regnes som alternative ref. loven fra en slik utøver eller autorisert helsepersonell, i eller utenfor helsevesenet.
- «*Har brukt urter/ naturmidler*» vil si bruk av reseptfrie plantebaserte legemidler, uten henvisning fra lege eller alternativ behandler - som ledd i egenbehandling.
- «*Har brukt selvhjelpsteknikker*» betyr tiltak som meditasjon, yoga, qi gong eller tai chi som ledd i egenbehandling. Begrepet omfatter også å det ha mottatt instruksjon/ opplæring hos en instruktør for innføring i metoden.
- «*Har brukt alternativ behandling*» vil si det å ha mottatt alternativ behandling fra en behandler; og/ eller brukt urter/ naturmidler; og/ eller brukt selvhjelpsteknikker, for å bekjempe et helseproblem.
- «*Har brukt kosttilskudd*» omfatter bruken av tran, mineraler og vitaminer o.l. som ledd i egenbehandling, brukt i tråd med pakningsvedlegget.

Resultater

1. Hvor mange mottok alternativ behandling fra en behandler i 2018?

Fra 2016-undersøkelsen definerte vi en liste med følgende alternative behandlingsformer som betinger en utøver, og spurte om man hadde gjort bruk av disse: Akupunktur, homeopati, soneterapi, healing, kinesiologi, massasje, naprapati, osteopati, kopping, samt evt andre alternative behandlingsformer man hadde brukt.

	Andel av alle spurte	Andel av kvinnene	Andel av mennene
Har mottatt én eller flere behandlinger fra utøver utenfor og/ eller innenfor helsevesenet siste 12 md	23%	29%	17%
Endringer fra 2016-2018 (pp)	-1	0	-2

2. Hvilke alternative behandlingsformer ble mest brukt i 2018?

	Gitt av alt. behandler utenfor helsevesenet	Endring fra 2016-2018 (pp)	Gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet	Endring fra 2016-2018 (pp)
Massasje	11,1%	-0,8	3,8%	+0,3
Akupunktur	2,9%	-0,7	2,1%	+0,4
Naprapati	2,7%	+0,1	0,3%	+0,1
Healing	2,1%	+1	0,2%	+0,1
Soneterapi	1,2%	-0,5	1,2%	+1
Osteopati	1,2%	0	0,3%	0
Homeopati	0,7%	-0,1	-	0
Kinesiologi	0,3%	-0,3	-	0
Kopping	0,3%	-0,9	0,2%	0
Andre	1,7%	-0,1	0,4%	-0,1

3. Hvor mye penger brukte de i 2018 på disse behandlingsformene?

	Snitt pr bruker	Pr kvinne som brukte	Pr mann som brukte
Brukernes kostnader siste 12 md	3078 kr	3468 kr	2531 kr
Kostnadsutvikling 2016-2018	+12%	+3%	+32%

4. Bruken av urter/ naturmidler (ikke kosttilskudd) i 2018

	Andel av alle spurte	Andel av kvinnene	Andel av mennene
Har brukt urter/ naturmidler som egenbehandling siste 12 md	10%	12%	8%
Endringer fra 2016-2018 (pp)	-1	-2	0

	Snitt pr bruker	Pr kvinne som brukte	Pr mann som brukte
Brukernes kostnader siste 12 md	944 kr	854 kr	1051 kr
Kostnadsutvikling 2016-2018	-35%	-42%	-25%

5. Bruken av selvhjelpsteknikker i 2018

	Andel av alle spurte	Andel av kvinnene	Andel av mennene
Har brukt selvhjelpsteknikker som egenbehandling siste 12 md	17%	24%	11%
Endringer fra 2016-2018 (pp)	+2	+1	+4

	Snitt pr bruker	Pr kvinne som brukte	Pr mann som brukte
Brukernes kostnader siste 12 md	1737 kr	2239 kr	793 kr
Kostnadsutvikling 2016-2018	+123%	+132%	+221%

6. Den totale bruken av alternativ behandling (ikke kosttilskudd) i 2018

	Andel av alle spurte	Andel av kvinnene	Andel av mennene
Total bruk av alternativ behandling (fra behandlere, brukt urter og/ eller selvhjelpsteknikker, men ikke kosttilskudd) siste 12 md	37%	47%	29%
Endringer fra 2016-2018 (pp)	+1	+1	+1

	Snitt pr bruker	Pr kvinne som brukte	Pr mann som brukte
Brukernes kostnader siste 12 md	5759 kr	6561 kr	4375 kr
Kostnadsutvikling 2016-2018	+16%	+13%	+23%

7. Overført til hele befolkningen, hvor mye penger brukte nordmenn på alternativ behandling i 2018?

<i>(Basert på alle som ble spurt, både de som brukte og ikke brukte)</i>	Pr innbygger (n = 4.295.000)	Pr kvinne (n = 2.140.000)	Pr mann (n = 2.155.000)	Til sammen, hele befolkningen (tall i 1000 kr)
Hos behandlere	702 kr	1013 kr	440 kr	3.014.162
Urter/ naturmidler	94 kr	102 kr	88 kr	405.448
Selvhjelpsteknikker	295 kr	546 kr	86 kr	1.268.271
Total bruk av alternativ behandling (ikke kosttilskudd) siste 12 md	1091 kr	1661 kr	614 kr	4.687.881

Kostnadsutvikling 2016-2018	Pr innbygger	Pr kvinne	Pr mann	
Hos behandlere	+4%	+2%	+22%	
Urter/ naturmidler	-39%	-50%	-18%	
Selvhjelpsteknikker	+161%	+147%	+378%	
Total bruk av alternativ behandling (ikke kosttilskudd)	+16%	+17%	+26%	

8. Utviklingen i bruk av kosttilskudd

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Har brukt kosttilskudd siste 12 md	69%	76%	63%
Endringer fra 2016-2018 (pp)	+3	+4	+1

	Snitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Brukernes kostnader til kosttilskudd siste 12 md	998 kr	977 kr	1020 kr
Kostnadsutvikling fra 2016-2018	+7%	-6%	+24%

<i>(Basert på alle som ble spurt, både de som brukte og ikke brukte)</i>	Pr innbygger (n = 4.295.000)	Pr kvinne (n = 2.140.000)	Pr mann (n = 2.155.000)	Til sammen, hele befolkningen (tall i 1000 kr)
Kostnader til kosttilskudd siste 12 md, overført på befolkningen	689 kr	745 kr	642 kr	2.957.623
Kostnadsutvikling, 2016-2018	+12%	+1%	+26%	

9. Hvordan sto det til med helsa i 2018?

	Blant alle (1000)		Blant kvinner (455)		Blant menn (545)	
	som bruker AB (374)	som ikke bruker AB (626)	som bruker AB (214)	som ikke bruker AB (241)	som bruker AB (160)	som ikke bruker AB (385)
Meget god	32%	29%	32%	27%	33%	30%
Ganske god	46%	53%	46%	52%	45%	54%
Verken god eller dårlig	14%	13%	12%	14%	18%	12%
Ganske dårlig	6%	4%	9%	5%	3%	3%
Meget dårlig	2%	1%	1%	2%	2%	1%

10. Har bruken av alternativ behandling ført til dårligere, eller til bedre helse?

- For de 374 som oppga å ha brukt en eller flere former for alternativ behandling spurte vi også om dette hadde ført til *forverring* av deres helsesituasjon: 2% av denne gruppen svarte ja; 96% svarte nei, og 2% svarte Vet ikke.
- Tilsvarende spurte vi brukerne om den alternative behandlingen hadde ført til *forbedring* av deres helsesituasjon: 63% av denne gruppen svarte ja; 32% svarte nei og 5% svarte Vet ikke.
- Vi spurte dem også om de hadde opplevd bivirkninger av den alternative behandlingen: 5% i denne gruppen svarte ja; 94% svarte nei og 1% svarte Vet ikke.

Hovedtrekk i utviklingen fra 2016-2018

Denne undersøkelsen viser at bruken av alternativ behandling i Norge fortsatt lå på et høyt nivå i 2018:

37% hadde brukt en eller flere former for alternativ behandling; en eller flere ganger.

- Dette var en liten økning fra 2016 (+1 pp). Som tidligere, var det flere kvinner (47%) enn menn (29%) som oppga at de hadde brukte alternativ behandling. «Gjennomsnittsbrukeren» av alternativ behandling var kvinne, over 40 år, med høy utdanning og høy inntekt, bosatt i eller nær en by på Østlandet.
- Kun et mindretall (2%) blant brukerne av alternativ behandling rapporterte at slik behandling hadde medført bivirkninger eller forverret helsesituasjonen deres. Omregnet til antall i befolkningen 15 år eller eldre, representerer dette tallet likevel over 80.000 individer, noe som etter vårt syn tilsier at pasientsikkerhet fortsatt må tas på alvor også innen dette feltet av behandlingstilbud i Norge.
- Nedgangen som vi så i bruken av alternativ behandling fra 2012-14-16 ser ut til å ha flatet ut. Hvis vi ser nærmere på hva slags alternativ behandling som ble brukt i 2018, ser dette slik ut:

23% av alle spurte hadde mottatt en eller flere alternative behandlingsformer fra behandler utenfor helsevesenet, og/ eller helsepersonell innenfor helsevesenet.

- Bruken av slike behandlere gikk ned med 1% fra 2016. I denne gruppen var det nesten dobbelt så mange kvinner (29%) som menn (17%). Den mest fremtredende aldersgruppen her var 15-24 år.
- I denne gruppen brukte man i snitt vel 3000 kr hver på dette. Fordelt på hele befolkningen utgjorde dette rett under 700 kr per person, og til sammen litt over NOK 3 mrd.
- Kostnadene til dette gikk opp med 12% fra 2016, og kostnadsøkningen var størst blant menn.

- De fem alternative behandlingsformene som nordmenn gjorde mest bruk av i 2018, var (i synkende rekkefølge): Massasje, akupunktur, naprapati, healing og soneterapi.
- Forskjellene mellom de ti behandlingsformene var imidlertid små, bortsett fra andelen som hadde mottatt massasje fra massør/ massasjeterapeut. Fra tidligere undersøkelser vet vi at massasje-brukeres oppgitte hensikt med bruk av slik behandling har vært helserettet framfor velvære, og finner ikke grunn til å tro at dette endret seg i 2018.

10% brukte urter/ naturmidler som egenbehandling.

- Dette var 1 pp færre enn i 2016. Litt flere kvinner (12%) enn menn (8%) oppga å ha brukt dette.
- Det var en markant nedgang i kostnader på hele 35% fra 2016, til gjennomsnittlig 944 kr/ bruker. Fordelt på befolkningen utgjorde kostnadene til urter/ naturmidler i 2018 ca 95 kr per person, og til sammen ca NOK 405 mill.

17% oppga å ha brukt selvhjelpsteknikker som egenbehandling.

- Dette var 2 pp flere enn i 2016. 24% av kvinnene oppga å ha brukt slike teknikker, og 11% av mennene.
- Kostnadene til dette mer enn doblet seg fra 2016 (123%), til 1737 kr/ bruker i 2018. Fordelt på befolkningen utgjorde selvhjelpsteknikker ca 300 kroner per person, og til sammen litt under 1.3 mrd kr.

Kosttilskudd:

- I 2018 rapporterte i alt 69% at de hadde brukt kosttilskudd så som vitaminer, mineraler, fiskeolje. Dette var en økning på 3 pp fra 2016.
- Bruksfordelingen mellom kjønnene var omtrent som før: litt flere kvinner (76%) enn menn (63%) brukte tilskudd, men mennene brukte mer penger på slike produkter enn kvinnene.
- Gjennomsnittlig brukte denne gruppen nesten 1000 kr hver på slike tilskudd i fjor. Dette var en kostnadsøkning på 7%. Fordelt på alle voksne nordmenn blir utgiftene til kosttilskudd ca 690 kr per person, og til sammen litt under 3 mrd kr.

Sluttord

Befolkningens bruk av urter/ naturmidler, selvhjelpsteknikker og alternative behandlingsformer utgjør fremdeles en vesentlig del av det totale forbruk av helsetjenester. Dette kan synes å stå i kontrast til at respondentene i samme undersøkelse hovedsakelig vurderer sin egen helse til å være «rimelig god», uavhengig av om de oppgir å ha brukt de helsetiltak vi spør dem om.

En mulig forklaring på dette kan være et generelt høyt helsefokus i samfunnet, der fysisk og mental trening, positiv tenkning, kosthold- og livsstilsveiledning trekkes fram som tiltak man kan bruke uansett om man ønsker å motvirke en helseplage, holde seg frisk, eller ønsker å forbedre sin ytelse/ prestasjon ut over normaltilstanden.

Mens folkets totale bruk av alternativ behandling altså ser ut til å ha stabilisert seg etter flere år med nedgang, økte pengebruken på befolkningsnivå med 16% fra 2016, til rett under 1100 kr pr innbygger og NOK 4.7 mrd totalt i 2018. Kostnadsøkningen ser ut til å være størst blant den mannlige andel som bruker alternativ behandling. Økningene ser også ut til å være større enn prisstigningen. Foreløpig har vi ingen fakta som forklarer årsakene til dette, men noen mulige faktorer kan være at:

- Andelen som oppsøker behandlere *flere ganger i løpet av året* kan ha vært høyere i 2018 enn i tidligere undersøkelser. Noen behandlere tilbyr også «pakker» og «klippekort»-løsninger, og noen markedsfører jevnlig bruk av behandling som gunstig for å opprettholde god helse og å forebygge nye problemer.
- Andelen som bruker ulike helseprodukter kan ha kjøpt flere forskjellige produkter i 2018 enn i 2016. Samtidig kan det ha kommet nye produkter på det norske markedet, med høyere priser.
- Kjøpere av urter/ naturmidler kan i perioden også ha begynt å kjøpe dette på nettet/ fra utlandet, til lavere priser enn i Norge.

- Økningen i bruk av selvhjelpsteknikker og utgifter til dette kan kanskje også tilskrives en økt tilstedeværelse av coacher og lignende instruktører som tilbyr både samtale og opplæring i bruk av mentale teknikker. Slike tilbud synes også å være aktuelt både i jobb- og fritidssammenheng.
- Det kan generelt være vanskelig å skille mellom hva man bruker til bevisst egenbehandling eller forebygging av helseproblemer; det å opprettholde god helse generelt, og det å utvikle/ forbedre ytelse og prestasjoner gjennom målrettet trening.

Hvis vi summerer kostnadene til bruk av alternativ behandling og kosttilskudd som et uttrykk for egenbehandling utenfor helsetjenesten, så dette slik ut i 2018:

	Pr innbygger (n = 4.295.000)	Pr kvinne (n = 2.140.000)	Pr mann (n = 2.155.000)	Til sammen, hele befolkningen (tall i 1000 kr)
Hos behandlere	702 kr	1013 kr	440 kr	3.014.162
Urter/ naturmidler	94 kr	102 kr	88 kr	405.448
Selvhjelpsteknikker	295 kr	546 kr	86 kr	1.268.271
Kosttilskudd	689 kr	745 kr	642 kr	2.957.623
SUM	1780 kr	2406 kr	1256 kr	7.645.504

Tromsø, 25.06.2019

Vinjar Fønnebo

Ola Lillenes

Vedlegg: Spørsmålene i NAFKAMs Brukerundersøkelse 2018

(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.)

1. Først spørsmål om behandling utført av behandlere UTENFOR helsevesenet: Har du i løpet av de siste 12 måneder mottatt noen av følgende alternative behandlingsformer fra behandlere UTENFOR helsevesenet?

- Akupunktur
- Homøopati
- Fotsoneterapi
- Healing/ håndspåleggelse/ lesing
- Kinesiologi
- Massasje
- Naprapati
- Osteopati
- Kopping

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
- Osteopati
- Kopping

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

- Osteopati
- Kopping

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
- Osteopati
- Kopping

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?

Med egenbehandling mener vi behandling 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?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

15. Har du i løpet av de siste 12 måneder opplevd at alternativ behandling har ført til *forbedring* av din helsesituasjon?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

16. Har du i løpet av de siste 12 måneder opplevd *bivirkninger* av den alternative behandlingen du har brukt?

- Ja
- Nei
- Vet ikke

17. Hvordan vurderer du din egen helse sånn i alminnelighet?

- Meget god
- God
- Verken god eller dårlig
- Dårlig
- Meget dårlig