

Rapport: Bruk av alternativ behandling i Norge 2016

Denne undersøkelsen er utført for NAFKAM (Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin) av Ipsos MMI som telefonintervju i november 2016. Vinjar Fønne ved NAFKAM har analysert og utarbeidet rapporten.

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 innhenter informasjon om egenbehandling med urter/naturmidler og selvhjelpsteknikker, samt bruk av kosttilskudd.

Materiale og metode. Undersøkelsen er gjennomført av Ipsos MMI som telefonintervju med 1.001 personer 15 år eller eldre i uke 48 (28.11-04.12) 2016. 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 for 2016:

- **Rundt en av fire voksne nordmenn (24%) oppsøkte alternativ behandler i 2016.**
Av disse hadde 76% oppsøkt alternativ behandler utenfor helsevesenet, 16% hadde mottatt slik behandling fra helsepersonell innenfor helsevesenet, mens 8% hadde mottatt slik behandling både innenfor og utenfor helsevesenet.
- **Nesten halvparten av kvinnene (46%) oppga at de hadde brukt alternativ behandling.**
Rundt 1 av 4 menn (28%) sa det samme. Andelen som hadde brukt alternativ behandling var høyest blant bosatte på Østlandet. En høyere andel av de yngre hadde brukt alternativ behandling sammenlignet med de eldre.
- **De som oppsøkte alternativ behandler, brukte i snitt ca 2750 kr hver på det.**
Overført på befolkningen, brukte vi til sammen om lag NOK 3 mrd hos alternative behandlere. Fordelt på hele befolkningen, utgjorde dette ca 700 kr per person.
- **11% oppga at de hadde brukt urter/ naturmidler som egenbehandling.**
I gjennomsnitt brukte hver bruker ca 1450 kr på dette. Fordelt på hele befolkningen blir dette ca 150 kr per person.
- **15% oppga at de hadde brukt selvhjelpsteknikker som egenbehandling.**
I gjennomsnitt brukte hver bruker ca kr 800 på dette siste året. Fordelt på hele befolkningen blir dette ca 110 kroner per person.
- **To av tre oppga at de hadde brukt kosttilskudd.**
Gjennomsnittskostnaden per person i denne gruppen var ca 930 kr. Fordelt på hele befolkningen blir det ca 620 kr per person.

Om undersøkelsen

Undersøkelsen inneholder på flere områder sammenlignbare data med våre tidligere undersøkelser. Dette presenteres i avsnittet "Hovedtrekk i utviklingen".

Vi har kartlagt befolkningens bruk av alternativ behandling gitt av alternativ behandler utenfor helsevesenet, og/ eller gitt av helsepersonell innenfor helsevesenet. Til dette brukte vi en forhåndsdefinert liste over de 9 mest brukte behandlingsformer: akupunktur, homeopati, soneterapi, healing, kinesiologi, massasje, naprapati, osteopati, kopping, 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. Vi spurte også om bruk av alternativ behandling til evt barn man har forsørgeransvar for.

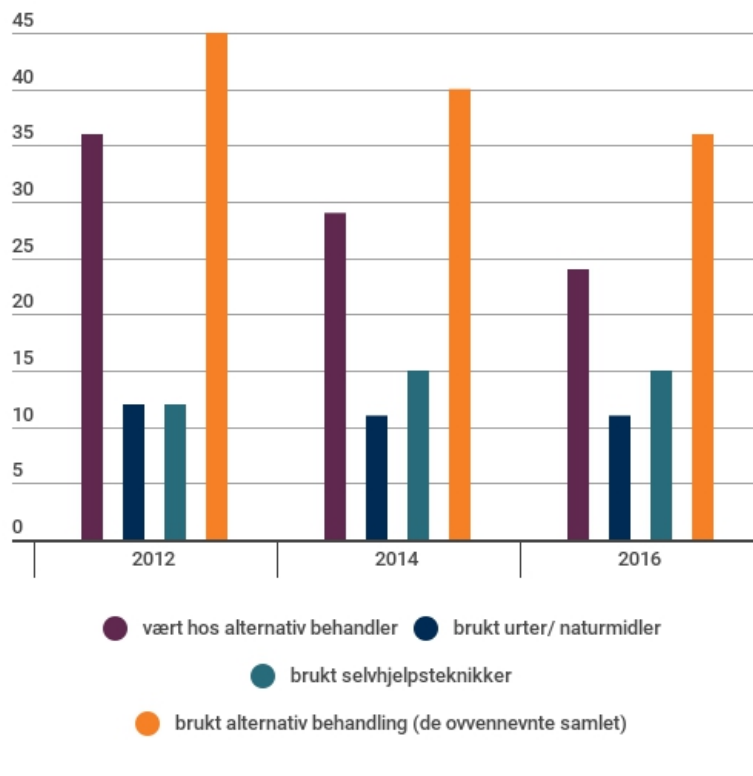
RESULTATER

1. Hvor mange gikk til alternativ behandler i 2016?

Ut fra tidligere undersøkelser definerte vi en liste med ni 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 èn eller flere behandlinger på den definerte lista, og/eller en eller flere av de NAFKAM definerer som alternative i kategorien "Annet"	24%	29%	19%
b) Har brukt kosttilskudd	66%	72%	62%
c) Har brukt urter/ naturmidler	11%	14%	8%
d) Har brukt selvhjelpsteknikker	15%	23%	7%
Totaltall:			
e) Har brukt Alternativ Behandling (a eller c eller d)	36%	46%	28%

Hvor mange brukte én eller flere alternative behandlinger?



nafkam
Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

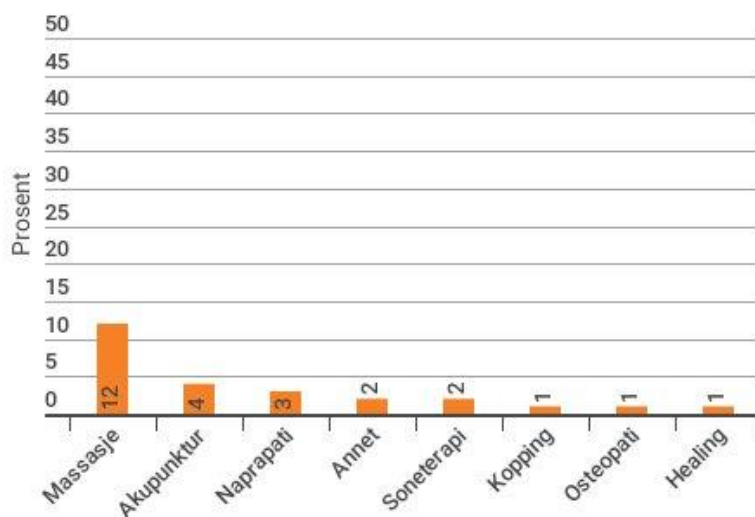
- I denne rapporten inkluderer vi følgende i begrepet «Har brukt alternativ behandling» (kategori e): det å ha brukt alternativ behandling gitt av en behandler eller av helsepersonell i eller utenfor helsevesenet, og/ eller det å ha brukt urter og/ eller selvhjelpsteknikker for å bekjempe et helseproblem.
- Kategori b) «kosttilskudd» uttrykker bruken av kosttilskudd så som tran, mineraler og vitaminer, uten henvisning fra lege eller alternativ behandler.
- Kategori c) «urter og naturmidler» uttrykker bruken av plantebaserte legemidler i egenbehandling, uten henvisning fra lege eller alternativ behandler.
- I kategori d) «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.

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

2. Hva slags behandlinger oppsøkte de i 2016?

	Gitt av alt. behandler utenfor helsevesenet
Massasje	11,9%
Akupunktur	3,6%
Naprapati	2,6%
Soneterapi	1,7%
Osteopati	1,2%
Kopping	1,2%
Healing	1,1%
Homeopati	0,8%
Kinesiologi	0,6%
Annet	1,8%

Disse behandlingene brukte nordmenn i 2016



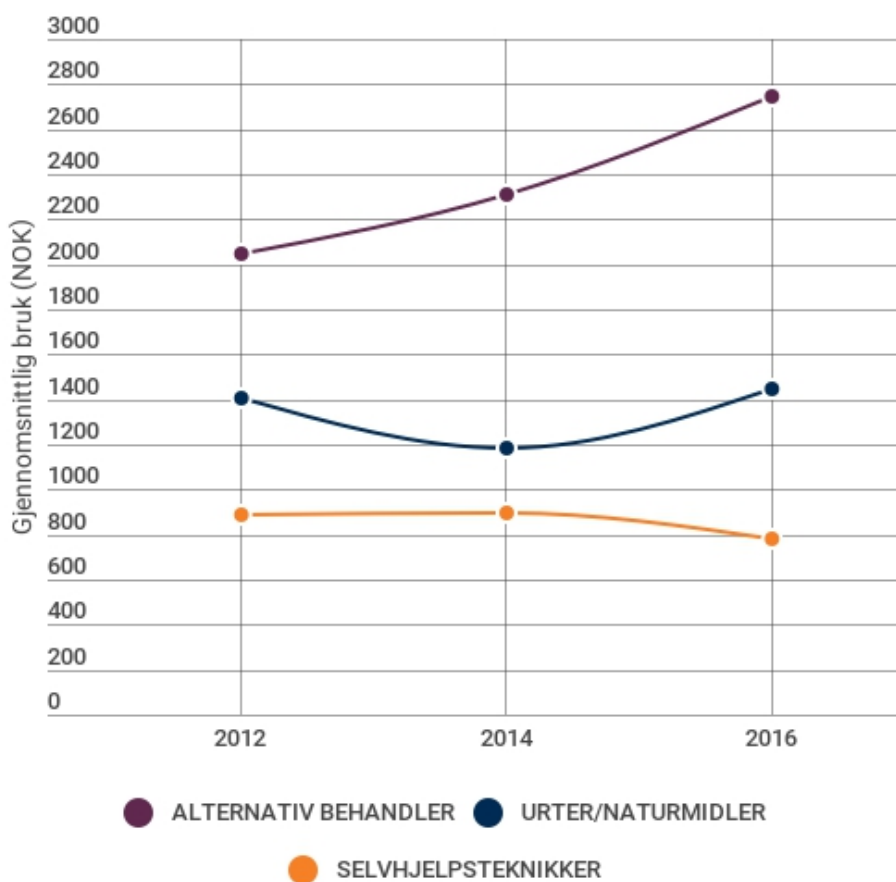
nafkam
Nasjonalt forskningsenter innen
komplementær og alternativ medisin

*) Tabellen viser bruk av alternative behandlingsformer, gitt av utøver utenfor helsevesenet. Vi undersøkte også tilsvarende innenfor helsevesenet, hvor stort sett samme mønster viste seg i mindre målestokk. Respondentene kan ha brukt flere enn én behandlingsform.

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	2749 kr	3357 kr	1911 kr
...Kosttilskudd	931 kr	1035 kr	824 kr
...Urter/ naturmidler	1446 kr	1477 kr	1398 kr
...Selvhjelpsteknikker	780 kr	966 kr	247 kr

Så mye penger brukte nordmenn på alternative behandlinger



4. Hvor mye penger brukte 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 = 4.280.000)	Pr kvinne (n = 2.133.000)	Pr mann (n = 2.147.000)	Til sammen, hele befolkningen (tall i 1000 kr)
a) Å gå til alternativ behandler	708 kr	992 kr	454 kr	3.030.240
b) Kosttilskudd	617 kr	740 kr	508 kr	2.640.760
c) Urter/ naturmidler	153 kr	204 kr	107 kr	654.840
d) Selvhjelpsteknikker	113 kr	221 kr	18 kr	483.640
e) Bruk av alternativ behandling (a+c+d)	974 kr	1417 kr	579 kr	4.168.720

*) Tabellen viser at ut fra vår undersøkelse, brukte hver innbygger i snitt 974 kr på alternative behandlere, urter/ naturmidler og/ eller selvhjelpsteknikker (kategori e) i 2016. Overført til hele befolkningen brukte vi til sammen ca 4,2 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	31%	33%	30%	37%	33%	31%
Ganske god helse	46%	49%	44%	46%	50%	51%
Verken god eller dårlig helse	15%	13%	16%	11%	14%	14%
Ganske dårlig helse	5%	5%	7%	6%	2%	4%
Meget dårlig helse	2%	1%	2%	1%	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, eller til bedre helse?

- a) NAFKAM har blant annet i oppdrag å følge med på utviklingen innen pasientsikkerheten. For de som oppga å ha brukt alternativ behandling (= gått til behandler, brukt urter/naturmidler og/eller selvhjelp) spurte vi derfor om alternativ behandling hadde ført til *forverring* av deres helsesituasjon:

	Blant alle som bruker
Ja	4%
Nei	95%
Vet ikke	1%

- b) Vi spurte også om brukerne mente at deres bruk av alternativ behandling hadde ført til *forbedring* av deres helsesituasjon:

	Blant alle som bruker
Ja	58%
Nei	35%
Vet ikke	7%

Undersøkelsen viser at 4% rapporterte om dårligere helse etter bruk av alternativ behandling, mens 58% mener å ha opplevd at helsen ble bedre etter bruk av slik behandling.

*) Dette var to separate spørsmål, men man kan anslå at om lag 40% av de spurte ikke hadde merket verken forbedring eller forverring. Kun 1% rapporterte begge deler, altså å ha merket både forbedring og forverring. Dette må tolkes til å gjelde to forskjellige behandlinger eller to forskjellige tidspunkt for behandling.

7. Bruk av alternativ behandling til egne barn i 2016

Frem til barn er 12 år, er det foreldre/ foresatte som tar alle behandlingsvalg.

Det fins flere alternative behandlingstilbud på det norske markedet som er særskilt rettet mot vanlige helseplager og-problemer hos barn og unge.

Til sammen 23 % (229 personer) av respondentene oppga å ha foreldre/ forsørgeransvar for barn under 12 år.

På spørsmål om de som foreldre/ forsørgere hadde benyttet alternativ behandling for å forebygge, kurere eller lindre et helseproblem hos barnet de siste 12 måneder, svarte respondentene slik:

	Alle	Kvinner	Menn
Tatt barnet til alternativ behandler	5,2%	5,2%	5,3%
Gitt barnet kosttilskudd/Urtemedisin	15,7%	18,3%	13,2%
Lagt til rette for bruk av selvhjelpsteknikker	0,9%	0,9%	0,9%
Annen type alternativ behandling	0,4%	0,4%	0,4%

8. Hovedtrekk i utviklingen

2016-tallene kan på de fleste områder sammenlignes med våre tidligere undersøkelser.

8.1 Utviklingen i å gå til alternativ behandler, fra forrige undersøkelse

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har mottatt alternativ behandling utenfor og/ eller innenfor helsevesenet	-4,1	-3,7	-5,0

Ja, jeg har brukt...	Utenfor helsevesenet (pp)	Innenfor helsevesenet (pp)
Massasje	-5,3	-1,1
Akupunktur	-3,3	-0,9
Naprapati	-1,6	-0,4
Soneterapi	-1,4	-0,4
Healing	-1,6	-0,2
Homeopati	-0,9	-0,1
Kinesiologi	-0,4	-0,1
Osteopati*)	---	---
Kopping*)	---	---

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til å gå til alternativ behandler, i forhold til 2014	+19%	+21%	+6%

*) Osteopati og kopping sto ikke på den predefinerte lista i 2014, og har derfor ikke sammenligningstall.

8.2 Utviklingen i bruk av urter som egenbehandling, fra forrige undersøkelse

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

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til bruk av urter, i forhold til 2014	+22%	+28%	+13%

8.3 Utviklingen i bruk av selvhjelpsteknikker som egenbehandling, fra forrige undersøkelse

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har brukt selvhjelpsteknikker som egenbehandling	0	0	-1

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til bruk av selvhjelpsteknikker, i forhold til 2014	-13,3%	-4,6%	-61,2%

8.4 Utviklingen i den totale bruk av alternativ behandling, fra forrige undersøkelse

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har mottatt alternativ behandling, og/ eller brukt urter, og/ eller brukt selvhjelpsteknikker	-4,1%	-3,7%	-5,0%

	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, i forhold til 2014	+13%	+18%	-3%

8.5 Utviklingen i bruk av kosttilskudd, fra forrige undersøkelse

	Andel av alle spurte	Andel kvinner	Andel menn
Ja, jeg har brukt kosttilskudd	-4%	-3%	-3%

	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til bruk av kosttilskudd	-3%	+5%	-12%

9. Oppsummering av 2016-undersøkelsen

Bruk av alternativ behandling utgjorde i 2016 fremdeles en vesentlig del av befolkningens totale forbruk av helsetjenester, og var en sentral del av pasientens «egen helsetjeneste»:

Ca hver fjerde rapporterte å ha mottatt alternativ behandling, gitt av behandler enten innenfor eller utenfor helsevesenet.

Mellom 50 og 60% rapporterte at deres bruk av alternativ behandling hadde ført til en forbedring av helsesituasjonen, mens 4-5% sa at den hadde ført til en forverring. Omregnet til antall personer i befolkningen 15 år eller eldre, representerer det siste tallet vel 60.000 individer. Etter vårt syn tilsier dette at pasientsikkerhet fortsatt må tas høyst på alvor også innen dette feltet.

Andelen som bruker urter var uforandret fra tidligere år, men det ble brukt mer penger på dette enn i 2014. Økningen var trolig større enn prisstigningen, og det kan tyde på at hver enkelt bruker tok mere eller dyrere urter.

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

I 2016 spurte vi også om bruk av alternativ behandling til barn man hadde forsørgeransvar for. Om lag 5% av forsørgerne gikk til alternativ behandler med egne barns helseproblemer. Cirka 15% ga barna kosttilskudd eller urtemedisin (her er trolig tran, vitaminer, mineraler og lignende inkludert). Kun en håndfull barn brukte selvhjelpsteknikker.

Tallene fra 2016 viser i grove trekk en ytterligere nedgang i andel brukere fra sammenlignbare tall i 2012 og 2014. Til tross for en relativt høy bruk på linje med øvrige europeiske land, har vi grunn til å tro at dette delvis skyldes økt oppmerksomhet generelt i samfunnsdebatten, og muligens en økt bevissthet og vektlegging av vitenskapelige fakta hos de som bruker alternativ behandling.

Tallene viser at befolkningen som helhet brukte klart mer penger på alternativ behandling totalt sett i 2016 enn i 2014. En mindre andel brukere betalte altså mer for den alternative behandlingen de oppsøkte eller på annen måte benyttet seg av.

Vedlegg: Spørsmålene i NAFKAMs Brukerundersøkelse 2016

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
- Fotsoneoterapi
- Healing/ håndspåleggelse/ lesing
- Kinesiologi
- Massasje
- Naprapati
- Osteopati
- Kopping
- Annet:

2. 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
- Fotsoneoterapi
- Healing/ håndspåleggelse/ lesing
- Kinesiologi
- Massasje
- Naprapati
- Osteopati
- Kopping
- Annet:

3. 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
- Fotsoneoterapi
- Healing/ håndspåleggelse/ lesing
- Kinesiologi
- Massasje
- Naprapati
- Osteopati
- Kopping
- Annet:

4. Hvor mange ganger har du vært til slik konsultasjon i løpet av de siste 12 mnd hos helsepersonell når det gjelder....?

- Akupunktur
- Homøopati
- Fotsoneoterapi
- Healing/ håndspåleggelse/ lesing
- Kinesiologi
- Massasje
- Naprapati
- Osteopati
- Kopping
- Annet:

5. 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?

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

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

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

17. Har du foreldre- eller forsørgeransvar for barn under 12 år?

- Ja
- Nei

18. Til de som svarte «Ja» i spørsmål 17, har barn under 12 år: Har barnet/ barna mottatt alternativ behandling de siste 12 måneder for å forebygge, kurere eller lindre et helseproblem, på noen av de følgende måter:

- Ja, av behandlere UTENFOR helsevesenet eller av HELSEPERSONELL innenfor helsevesenet
- Ja, med urter eller kosttilskudd
- Ja, med selvhjelpsteknikker som for eksempel meditasjon, mindfulness eller tankefeltterapi
- Ja, annen type alternativ behandling
- Vet ikke