

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 675 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 alternative behandlingsformer som betinger en utøver, og spurte om man hadde gjort bruk av noen av disse. I tillegg åpnet vi for svarkategorien "Annet"*) , med mulighet for spesifikasjon av behandlingsform.

	Andel av alle spurte	Andel Kvinner	Andel Menn
a) Har mottatt behandling fra en utøver	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%
e) Har brukt Alternativ Behandling (a eller c eller d)	36%	46%	28%

- I denne rapporten inkluderer vi følgende i begrepet «Har brukt alternativ behandling» (kategori e): det å ha mottatt en alternativ behandlingsform fra en behandler eller av helsepersonell, i eller utenfor helsevesenet; og/ eller det å ha brukt urter; og/ eller så ha brukt 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%

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. Fra tidligere undersøkelser visste vi at brukernes hensikter med bruk av massajeterapi hovedsakelig har vært helserettet framfor økt velvære, og fant ikke grunn til å tro at dette hadde endret seg i 2016.

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 fra en utøver	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
Alternativ behandling totalt (ikke kosttilskudd)	4975 kr	5800 kr	3556 kr

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)
Behandling fra en utøver	675 kr	992 kr	361 kr	2.889.000
Kosttilskudd	617 kr	740 kr	508 kr	2.640.760
Urter/ naturmidler	153 kr	204 kr	107 kr	654.840
Selvhjelpsteknikker	113 kr	221 kr	18 kr	483.640
Alternativ behandling totalt (ikke kosttilskudd)	941 kr	1417 kr	486 kr	4.027.480

Tabellen viser at ut fra vår undersøkelse, brukte hver innbygger i snitt 941 kr på alternative behandlere, urter/ naturmidler og/ eller selvhjelpsteknikker (kategori e) i 2016. Overført til hele befolkningen brukte vi til sammen litt over NOK 4,0 mrd.

5. Hvordan står det til med helse?

Tabellen viser hvordan alle de spurte vurderte sin egen helse; både de som hadde brukt en eller flere former for alternativ behandling og de som ikke hadde brukt det:

	Blant alle		Blant Kvinner		Blant Menn	
	som bruker AB	som ikke bruker AB	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 opplevde sin helse som god, uavhengig om de hadde brukt 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. De som oppga å ha brukt en eller flere former for alternativ behandling, ble også spurt om dette hadde ført til *forverring* av deres helsesituasjon:

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

- b) Vi spurte også brukerne om de mente at 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 kan tolkes til å gjelde bruk av ulike behandlingsformer, behandlere og/ eller forskjellige tidspunkt for behandlingen.

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 disse 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/ urter	15,7%	18,3%	13,2%
Lagt til rette for selvhjelpsteknikker	0,9%	0,9%	0,9%
Annen type alternativ behandling	0,4%	0,4%	0,4%

8. Hovedtrekk i utviklingen

8.1 Utviklingen i bruk av alternative behandling gitt av behandler, fra 2014

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har mottatt alternativ behandling fra utøver utenfor og/ eller innenfor helsevesenet	-6	-5	-7

Utviklingen i bruk av...	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 alternativ behandling fra utøver, 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 2014

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har brukt urter	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 2014

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har brukt selvhjelpsteknikker	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%	-5%	-61%

8.4 Utviklingen i den totale bruk av alternativ behandling, fra 2014

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har mottatt alternativ behandling fra utøver; og/ eller brukt urter; og/ eller brukt selvhjelpsteknikker	-4	-3	-5
	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til dette, i forhold til 2014	+13%	+18%	-3%

8.5 Utviklingen i bruk av kosttilskudd, fra 2014

	Andel av alle spurte (pp)	Andel kvinner (pp)	Andel menn (pp)
Ja, jeg har brukt kosttilskudd	-4	-3	-3
	I gjennomsnitt pr bruker	Pr kvinne som bruker	Pr mann som bruker
Samlede utgifter til dette, i forhold til 2014	-3%	+5%	-11%

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 fra 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 flere eller dyrere urter.

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

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 som de oppsøkte eller på annen måte benyttet seg av.

10.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