

# NAFKAM-undersøkelsen 2012

Redaksjonen | | Published 10/01/2013

[Read this article in English](#)

Denne utgaven av undersøkelsen ble gjennomført av Ipsos MMI i månedsskiftet november/ desember 2012. Den gav oss kunnskap fra telefonintervjuer med totalt 1002 innbyggere i alderen 15 år og eldre. Opprinnelig analyse og rapportering ble gjort av Vinjar Fønnebø og Ola Lillenes. Rapporten ble første gang publisert 07.01.13.

I november 2022 ble tallene re-analysert av Agnete E. Kristoffersen for økt sammenligningsgrunnlag med NAFKAMs øvrige slike undersøkelser. Rapporten ble derfor oppgradert i januar 2022 på grunn av dette, samt krav til universell utforming.

Denne rapporten gir fra da av kunnskaper basert på 947 telefonintervjuer med innbyggere i alderen 18 år og eldre. Ved utgangen av 2012 var det totale befolkningstallet for denne aldersgruppen ifølge [Statistisk Sentralbyrå](#) 3 867 645 personer, fordelt på 1 925 408 menn (49,8%) og 1 942 237 kvinner (50,2%). I undersøkelsen vår var andelen menn litt lavere (48,3% menn) og kvinneandelen tilsvarende høyere (51,7%) enn de faktiske andelene i befolkningen.

## Hovedresultater fra 2012

Dette året oppga i alt 45,3% å ha brukt alternativ behandling (én eller flere av de følgende formene):

1. Mottatt én eller flere terapier fra utøver (36,6%), og/ eller
2. brukt urter/naturmidler (12,0%), og/eller
3. brukt selvhjelpsteknikker (12,4%)

Bruk av alternativ behandling var dette året vanligere blant kvinner enn menn: 53,7% av kvinnene i undersøkelsen oppga å ha brukt slik behandling, mot 36,3% av mennene. Brukergruppen fordelte seg dermed på 39% menn og 61% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt alternativ behandling i 2018 var 2 609,6 kroner. Snittkostnaden for mannlige brukere var 2 394,1 kroner, og blant

kvinnelige brukere var den 2 745,4 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer disse tallene at 1,752 millioner nordmenn i alderen 18 år eller eldre brukte alternativ behandling i 2012, til en samlet kostnad på 4,572 milliarder kroner.

En nærmere titt på dataene viser at:

## Behandling fra utøvere i 2012

36,6% av respondentene oppga altså å ha mottatt en eller flere alternative terapier fra utøver; innenfor eller utenfor det offentlige helsevesenet. Behandling fra utøver var vanligere blant kvinnene (45,5%) enn blant mennene i undersøkelsen (27,1%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 36% menn og 64% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for de som hadde mottatt behandling fra utøver var 2 497,8 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 2 565,0 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 2 461,2 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 1,415 millioner nordmenn i alderen 18 år og eldre mottok alternativ behandling i 2012, til en samlet kostnad på 3,536 milliarder kroner.

Mest brukte alternative terapier i Norge 2012 (Tabell):

Terapi	Brukere (% av total)
Massasjeterapi	22,8 %
Akupunktur	9,7 %
Annen alternativ behandling *)	4,4 %
Soneterapi/ refleksologi	3,9 %
Healing/ helbredelse/ læsing	3,7 %
Homøopati	2,9 %
Naturterapi/ naturopati	1,6 %
Kinesiologi	1,5 %
Psykoterapi (ikke psykolog/ psykiater)	1,0 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

De!!

**NAFKAM**

Nasjonalt forskningssenter innen  
komplementær og alternativ medisin

Forskjellene i bruken av de forhåndsdefinerte terapiene var små, bortsett fra for massasjeterapi, som også i 2012 utgjorde en vesentlig høyere andel enn de andre. "Annen alternativ behandling" er korrigert av NAFKAM for eventuelle skolemedisinske behandlinger. Dette kan du lese mer om i vår [generelle artikkel om NAFKAMs befolkningsundersøkelse](#).

## Bruk av urter/ naturmidler i 2012

12,0% oppga å ha brukt urter/naturmidler (for eksempel ginseng, hvitløk, ingefær eller lignende) for helseformål. Behandling med urter var vanligere blant kvinnene (14,5%) enn blant mennene i undersøkelsen (9,4%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 38% menn og 62% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for de som brukt urter som behandling var 1 482,9 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 1 700,7 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1 346,0 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer dette at 464 000 nordmenn i alderen 18 år og eldre brukte urter som behandling i 2012, til en samlet kostnad på 688,3 millioner kroner.

## Bruk av selvhjelpsteknikker i 2012

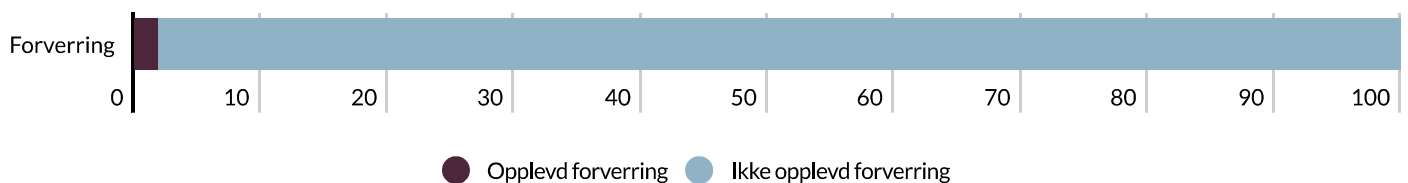
I alt 12,4% rapporterte å ha brukt selvhjelpsteknikker (for eksempel yoga, mindfulness, meditasjon eller lignende) for helseformål. Slik behandling var vanligere blant kvinnene (17,3%) enn blant mennene i undersøkelsen (7,0%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 27% menn og 73% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for de som brukte selvhjelpsteknikker som behandling var 927,6 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 440,0 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1 142,7 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer dette at 479 600 nordmenn i alderen 18 år og eldre brukte selvhjelpsteknikker som behandling i 2012, til en samlet kostnad på 444,8 millioner kroner.

## Brukerens erfaringer i 2012 (tabell)

De 45,3% som oppga å ha brukt alternativ behandling fikk også oppfølgingsspørsmål om sine erfaringer med dette; relatert til om de hadde opplevd eventuell forverring av helsetilstanden som de knyttet til sin bruk av alternativ behandling:



Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

**NAFKAM** | Nasjonalt forskningscenter innen  
komplementær og alternativ medisin

2012-undersøkelsen viste at det bare var et fåtall (2%) som rapporterte om dårligere helse etter bruk av alternativ behandling. Omregnet til antallet i befolkningen 18 år eller eldre i 2012, representerte dette likevel 77 300 individer. Dette tilsier etter vårt syn at pasientsikkerhet fortsatt må tas på alvor innen alternativ behandling.

Vi gjør oppmerksom på at svaralternativet "har ikke opplevd forverring" uttrykker fravær av opplevd forverring. Andelen som svarte "nei" her kan ikke automatisk tolkes som "har opplevd forbedring".

## Kjønnsforskjeller i bruk av alternativ behandling i 2012

De 947 respondentene som var 18 år eller eldre, besto av 457 menn og 490 kvinner. 2012-tallene viste at kvinner brukte alternativ behandling mer enn menn:

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt én eller flere av de følgende former for alternativ behandling	36,5 %	53,6 %	45,3 %
-hadde oppsøkt alternativ behandler for terapi	27,6 %	45,1 %	36,6 %
-hadde brukt urter/ naturmidler	9 %	14 %	12 %
-hadde brukt selvhjelpsteknikker	7 %	17 %	12 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

**NAFKAM** | Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin

Størst var forskjellen mellom i kjønnes bruk når det gjaldt den totale bruken (17,4 pp forskjell), og minst var den når det gjaldt bruk av urter/ naturmidler (5,1 pp).

De kvinnelige brukerne brukte i snitt 351,3 kroner mer på alternativ behandling totalt i 2012 enn mennene. Minst var kostnadsforskjellen mellom kjønnes bruk når det gjaldt behandling fra utøver (103,8 kroner).

Gjennomsnittlige kostnader på/ hos...	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
- terapi fra alternativ behandler	2367 kr	2425 kr	2403 kr
- urter/ naturmidler	1667 kr	1228 kr	1409 kr
- selvhjelpsteknikker	442 kr	1073 kr	886 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

**NAFKAM** | Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin

## Respondentenes helsemessige utgangspunkt i 2012

Vi spurte alle respondenter om hvordan de vurderte sin egen helsesituasjon, og ba dem rangere den fra "meget god" til "meget dårlig":

Egenvurdering av helsa	Brukere 2012	Ikke-brukere av alternativ behandling
Meget god	28 %	35 %
God	49 %	46 %
Verken god eller dårlig	15 %	14 %
Dårlig	6 %	4 %
Meget dårlig	1 %	1 %
Vet ikke	1 %	0

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

**NAFKAM** | Nasjonalt forskningscenter innen  
komplementær og alternativ medisin

Nesten 80% av respondentene vurderte helsa som god eller meget god, uavhengig av om de brukte alternativ behandling eller ikke. Brukere av alternativ behandling vurderte generelt helsa si litt dårligere enn ikke-brukere.

## Nordmenns bruk av kosttilskudd i 2012

NAFKAM anser ikke ordinær bruk (i tråd med pakningsvedlegget) av kosttilskudd (vitaminer, mineraler, sporstoffer etc) for å styrke helsa som alternativ behandling, men måler befolkningens bruk av slike produkter på oppdrag fra helsemyndighetene.

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt kosttilskudd	66 %	75 %	70 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

**NAFKAM** | Nasjonalt forskningscenter innen  
komplementær og alternativ medisin

I alt 70,4% oppga å ha brukt kosttilskudd i 2012. I likhet med alternativ behandling, var bruk av kosttilskudd vanligere blant kvinnene i undersøkelsen (74,3%) enn blant mennene (66,4%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 45% menn og 55% kvinner.

	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
Gjennomsnittlig pengebruk	1074 kr	1113 kr	1095 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

**NAFKAM** | Nasjonalt forskningscenter innen  
komplementær og alternativ medisin

Gjennomsnittlig kostnad for de som brukte kosttilskudd var 1 167,1 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 1 112,1 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1 214,0 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer dette at 2,723 millioner nordmenn i alderen 18 år og eldre brukte kosttilskudd i 2012, til en samlet kostnad på 3,178 milliarder kroner.

## Tolkninger

2012-undersøkelsens tall er ikke umiddelbart sammenlignbare med tallene fra [2007-undersøkelsen](#). Dette fordi man definerte kategorien “andre alternative behandlingsformer” forskjellig, og i 2012 også inkluderte befolkningens egenbehandling med bruk av urter/ naturmidler og selvhjelpsteknikker.

Men, hvis man tar bort kategorien “andre alternative behandlingsformer” fra begge undersøkelser blir andelen som mottok behandling fra utøver sammenlignbare: 33,9% i 2007 og 34,8% i 2012. NAFKAM tolker en forskjell på 0,9 prosentpoeng som at andelen som mottok slik behandling har vært uendret fra 2007 til 2012.

Utøvere i det offentlige [Utøverregisteret](#) var i 2012 fritatt for MVA på sine behandlingstjenester og kunne således holde en lavere pris enn ikke-registrerte ut til kunde. Med en nærmest tidobling av antall registrerte utøvere fra 2007-12 vil det bli interessant å følge utviklingen i brukergruppens kostnader til utøvere, og eventuelt se om brukerne foretrekker registrerte framfor ikke-registrerte utøvere.

Samtidig vil et økt innslag av egenbehandling (i form av selvhjelpsteknikker og/ eller urter) uten råd eller oppfølging fra en profesjonell part, kunne medføre nye momenter å vurdere i pasientsikkerhetsarbeidet innen alternativ behandling.

## Oppsummering

Sett under ett, vurderer vi nordmenns bruk av alternativ behandling i 2012 som høy, og på linje med det vi finner i sammenlignbare land. Alternativ behandling utgjorde en vesentlig del av norske pasienters totale helsetjeneste.

Det samme kan sies for befolkningens bruk av kosttilskudd. Nordmenns bruk av dette er fremdeles trolig knyttet mest til tran, vitaminer, fiskeolje og lignende som her til lands har lange tradisjoner som strategi for å generelt opprettholde god helse; ikke som behandling av spesifikke helseproblemer.

## Les mer

- [Infografikk med fakta fra 2012 til 2020](#)
- [Generelt om NAFKAMs befolkningsundersøkelse](#)
- [Bruken av alternativ behandling stabil siden 2007](#)
- [Så mye bruker nordmenn på alternativ behandling](#)