

NAFKAM-undersøkelsen 2014

Redaksjonen || Published 10/01/2015

Denne utgaven av undersøkelsen ble gjennomført av Ipsos MMI på oppdrag fra NAFKAM i månedsskiftet november/desember 2014. Den gav oss kunnskap fra telefonintervjuer med totalt 1001 innbyggere i alderen 15 år og eldre. Opprinnelig analyse og rapportering ble gjort av Vinjar Fønnebø og Ola Lillenes. Rapporten ble første gang publisert 13.12.2014.

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 960 telefonintervjuer med innbyggere i alderen 18 år og eldre. Ved utgangen av 2014 var det totale befolkningstallet for denne aldersgruppen ifølge [Statistisk Sentralbyrå](#) 3 983 895 personer, fordelt på 1 990 850 menn (49,9%) og 1 993 045 kvinner (50,1%). I undersøkelsen vår var altså andelen menn (54,4%) litt høyere og kvinneandelen (45,6%) tilsvarende lavere enn de faktiske andelene i befolkningen.

Hovedresultater fra 2014

Dette året oppga i alt 41,0% å ha brukt alternativ behandling (én eller flere av de følgende formene):

1. Mottatt én eller flere terapier fra utøver (30,9%), og/ eller
2. brukt urter/naturmidler (10,7%), og/eller
3. brukt selvhjelpsteknikker (14,4%)

Bruk av alternativ behandling var dette året vanligere blant kvinner enn menn: 50,5% av kvinnene i undersøkelsen oppga å ha brukt slik behandling, mot 33,3% av mennene. Brukergruppen fordelte seg dermed på 44% menn og 56% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt alternativ behandling i 2014 var 2 408,8 kroner. Snittkostnaden for mannlige brukere var 1 752,8 kroner og blant kvinnelige brukere var den 2 926,4 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer disse tallene at 1,6 millioner nordmenn i alderen 18 år eller eldre brukte alternativ behandling i 2014, til en samlet kostnad på 3,9 milliarder kroner.

En nærmere titt på dataene viser at:

Behandling fra utøvere i 2014

30,9% av alle respondentene hadde mottatt en eller flere alternative terapier fra utøver; innenfor eller utenfor det offentlige helsevesenet.

Behandling fra utøver var vanligere blant kvinnene (36,1%) enn blant mennene i undersøkelsen (26,6%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 47% menn og 53% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for slik behandling var 2 477,7 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 1 753,0 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 3 094,4 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 1,2 millioner nordmenn 18 år eller eldre brukte alternativ behandling i 2014, til en samlet kostnad på 3,0 milliarder kroner.

Mest brukte alternative terapier i Norge i 2014 (tabell)

Terapi	Brukere (% av total)
Massasjeterapi	17,2 %
Akupunktur	6,9 %
Naprapati	4,2 %
Annen alternativ behandling *)	4,0 %
Soneterapi/ refleksologi	3,1 %
Healing/ helbredelse/ læsing	2,7 %
Homøopati	1,7 %
Kinesiologi	1,0%
Tankefeltterapi (TFT)	1,0 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

De!!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Forskjellene i bruken av de forhåndsdefinerte terapiene var små, bortsett fra for massasjeterapi, som også i 2014 utgjorde en vesentlig høyere andel enn de andre. Dette er nærmere forklart på slutten av denne rapporten.

Bruk av urter/ naturmidler i 2014

10,7% oppga å ha brukt urter/naturmidler (for eksempel ginseng, hvitløk, ingefær eller lignende).

Bruk av slik behandling var vanligere blant kvinnene (13,9%) enn blant mennene i undersøkelsen (8,0%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 41% menn og 59% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for dette var 1 205,9 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 1 233,2 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1 188,1 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 426 300 personer brukte urter/ naturmidler i 2014 for en samlet kostnad på 514,1 millioner kroner.

Bruk av selvhjelpsteknikker i 2014

14,4% rapporterte å ha brukt selvhjelpsteknikker (for eksempel yoga, mindfulness, meditasjon eller lignende).

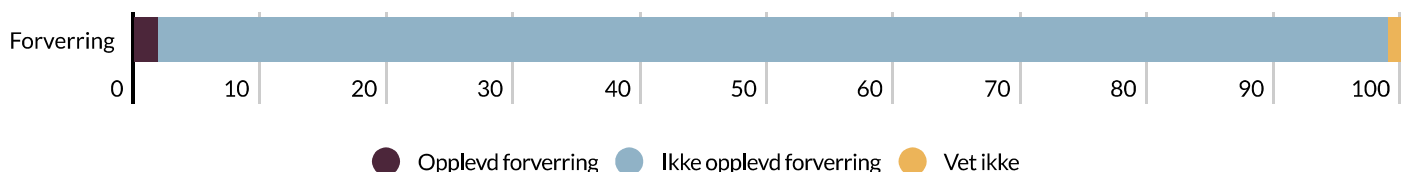
Bruk av slik behandling var vanligere blant kvinnene (22,4%) enn blant mennene i undersøkelsen (7,7%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 29% menn og 71% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for dette var 951,8 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 654,3 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1 027,4 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer dette at 573 700 personer brukte selvhjelpsteknikker som behandling i 2014, til en samlet kostnad på 525,4 millioner kroner.

Brukerne erfaringer i 2014

De 41% som hadde brukt en eller flere av de tre hovedformene for alternativ behandling fikk også oppfølgingsspørsmål om sine erfaringer med dette relatert til eventuell forverring av helsetilstanden:



Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Dell

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Det var bare et fåtall (2%) som rapporterte om dårligere helse etter bruk av alternativ behandling. Omregnet til befolkningsnivå, representerer dette likevel 79 700 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" kun uttrykker fravær av opplevd forverring. Å svare "nei" på dette kan ikke automatisk tolkes som at man "har opplevd forbedring".

Kjønnsforskjeller i bruk av alternativ behandling i 2014

De 960 respondentene fordelte seg på 522 menn (54,4%) og 461 kvinner (45,6%).
2014-tallene viste at kvinner fremdeles brukte alternativ behandling mer enn menn:

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt én eller flere av de følgende former for alternativ behandling	32,5 %	49,2 %	40,1 %
-hadde oppsøkt alternativ behandler for terapi	25,6 %	34,3 %	29,6 %
-hadde brukt urter/ naturmidler	8 %	14 %	11 %
-hadde brukt selvhjelpsteknikker	8 %	23 %	15 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Tallene viste også at med unntak av kostnader til urter/ naturmidler, var det kvinnelige brukere som brukte mest penger på alternativ behandling i 2014:

Gjennomsnittlige kostnader på/ hos...	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
- terapi fra alternativ behandler	1800 kr	2764 kr	2307 kr
- urter/ naturmidler	1233 kr	1157 kr	1186 kr
- selvhjelpsteknikker	636 kr	1013 kr	900 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Respondentenes helsemessige utgangspunkt i 2014

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 2014	Ikke-brukere av alternativ behandling
Meget god	34 %	33 %
God	43 %	51 %
Verken god eller dårlig	16 %	12 %
Dårlig	7 %	5 %
Meget dårlig	0 %	0 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Rundt 80% av respondentene vurderte helsa som god eller meget god, uavhengig av om de brukte alternativ behandling eller ikke.

Nordmenns bruk av kosttilskudd i 2014

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

I alt 70,1% oppga å ha brukt kosttilskudd i 2014. I likhet med befolkningens bruk av alternativ behandling, var det flere av kvinnene (75,6%) enn av mennene (65,5%) som brukte kosttilskudd. Brukergruppen fordelte seg likevel på flest menn (51%) og 49% kvinner.

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt kosttilskudd	65 %	75 %	70 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Gjennomsnittlig kostnad til kosttilskudd var i 2014 964,0 kroner. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 930,3 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 999,6 kroner. Overført til befolkningsnivå, tilsvarer dette totalt 2,8 millioner nordmenn som brukte kosttilskudd i 2014, til en sum av 2,7 milliarder kroner.

	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
Gjennomsnittlig pengebruk	931 kr	982 kr	956 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

Tolkninger

Den totale bruken av alternativ behandling sank med 5,3 prosentpoeng (pp) fra forrige undersøkelse (2012), og brukernes gjennomsnittlige kostnader til dette sank med 6,5%. Det er flere forhold ved dette som kan kommenteres:

Andelen som fikk behandling fra utøver var 7,03 pp lavere i 2014 enn 2012. Brukergruppens kostnader til dette sank i perioden med nesten 4%. Samtidig steg antallet utøvere i Utøverregisteret fra 2012-14 med nesten 20% til 2722. Registrerte utøvere var på tidspunktene for begge undersøkelsene fritatt for MVA på sine behandlingstjenester, og kunne således holde lavere priser ut til kunde enn ikke-registrerte. Vi vet dog ikke i hvilken grad disse brukergruppene oppsøkte registrerte eller ikke-registrerte utøvere, men tallene kan tyde på at de som oppsøkte utøvere i 2014, hovedsakelig benyttet seg av registrerte slike. Vi tolker det som at utøverne ikke reagerte på nedgangen i bruk av bransjen med å sette opp prisene sine i perioden.

Andelen som brukte urter/ naturmidler for helseformål var så å si uendret (11%) fra 2012-14. Brukergruppens kostnader steg imidlertid med 16% i perioden. Forskjeller og variasjoner i disse tallene kan delvis forklares med at innkjøpsvolum og markedstrender kan variere fra en undersøkelse til den neste (brukerne oppgir verken type urter, stykkprisen eller mengden de kjøper). En tilnærmet uforandret andel i bruk og en samtidig økning i kostnader, kan tyde på at urte-brukerne kjøpte flere og/ eller dyrere urter enn tidligere.

Andelen som brukte selvhjelpsteknikker for helseformål steg med 3 pp fra 2012-14. Samtidig steg brukergruppens kostnader med 1,2% høyere i perioden. Et sprik eller misforhold mellom utviklingen i bruk og kostnader til dette kan skyldes at kostnadene er knyttet til instruksjon/ opplæring; ikke til bruk i etterkant av det man har lært på kurs. Vi tolker utviklingen her til at interessen for kurs i selvhjelpsteknikker for helseformål var økende fra 2012-14.

Oppsummert

Vi observerte en viss nedgang i nordmenns totale bruk av alternativ behandling fra 2012-14. Denne kan hovedsakelig tilskrives nedgangen i bruken av utøvere, ettersom bruken av urter var tilnærmet stabil og selvhjelpsteknikker var noe høyere sett i forhold til 2012. Bruken av produkter og teknikker er målt ut fra egenbehandling som man selv har tatt initiativ til, uten råd eller oppfølging fra en profesjonell. Selv om det er grunn til å tro at utøvere av alternativ behandling ofte inkluderer råd om bruk av urter/ naturmidler og tilbyr opplæring i selvhjelpsteknikker, kan en eventuell dominans i alternativ behandling i form av egenbehandling medføre nye momenter til vurdering i arbeidet med pasientsikkerhet i alternativ behandling.

Bruken av kosttilskudd var stabil, mens kostnadene til dette gikk ned med nesten 13% fra 2012. Dette kan trolig forklares med at som ved urter/ naturmidler, oppgir brukerne verken type urter, stykkprisen eller mengden tilskudd som de kjøper.

Sett under ett var bruken av alternativ behandling i 2014 fremdeles høy og på linje med det vi finner i sammenlignbare land. Alternativ behandling utgjorde en stor 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 for å forebygge eller behandle spesifikke helseproblemer.

Merk:

Massasjeterapi reguleres ulikt rundt om i verden. I Norge faller massasjeterapi inn under definisjonen av alternativ behandling. Selv om vi i undersøkelsen spør spesifikt om bruk av alternative terapier for å behandle (forebygge, lindre, kurere) et konkret helseproblem, stilte vi i 2014-skjemaet et tilleggsspørsmål til de som oppga å ha brukt massasjeterapi: Brukte de massasje som behandlingstiltak mot et helseproblem, eller som et tiltak for å øke velværet?

Andelen som da oppga massasje som eneste brukte behandling, og som på tilleggsspørsmålet oppga «velvære», var 4,3%. Hvis vi fjerner disse som brukere av alternativ behandling, reduseres totalandelen som hadde brukt alternativ

behandling i 2014 fra 40,1% til 35,8%, og bruken av massasje som behandling fra 17% og til 6%. Dette gir likevel en indikasjon på at nordmenn hovedsakelig har helserelaterte hensikter (fremfor økt velvære eller avslapning) for sin bruk av massasjeterapi.

Les mer

- [Infografikk med fakta fra 2012 til 2020](#)
- [Generelt om NAFKAMs befolkningsundersøkelse](#)