

NAFKAM-undersøkelsen 2016

Redaksjonen | | Published 10/01/2023

[Read this article in English](#)

Denne utgaven av undersøkelsen ble gjennomført av Ipsos MMI i månedsskiftet november/ desember 2016. Den gav oss kunnskap fra telefonintervjuer med totalt 1011 innbyggere i alderen 15 år og eldre. Opprinnelig analyse og rapportering ble gjort av Vinjar Fønnebø og Ola Lillenes. Rapporten ble første gang publisert 24.03.2017.

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 966 telefonintervjuer med innbyggere i alderen 18 år og eldre. Ved utgangen av 2016 var det totale befolkningstallet for denne aldersgruppen ifølge [Statistisk Sentralbyrå](#) 4 280 030 personer, fordelt på 2 146 762 menn (50,2%) og 2 133 268 kvinner (49,8%). I undersøkelsen vår var andelen menn litt høyere (52,8%) og kvinneandelen tilsvarende lavere (47,2%) enn de faktiske andelene i befolkningen.

Hovedresultater fra 2016

Dette året oppga i alt 35,8% å ha brukt alternativ behandling (én eller flere av de følgende formene):

1. Mottatt én eller flere terapier fra utøver (23,5%), og/ eller
2. brukt urter/naturmidler (10,8%), og/eller
3. brukt selvhjelpsteknikker (14,3%)

Bruk av alternativ behandling var dette året vanligere blant kvinner enn menn: 45,5% av kvinnene i undersøkelsen oppga å ha brukt slik behandling, mot 27,1 % av mennene. Brukergruppen fordelte seg dermed på 40% menn og 60% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt alternativ behandling i 2016 var 2 547,0 kroner. Snittkostnaden for mannlige brukere var 1 611,6 kroner og blant

kvinnelige brukere var den 3 173,7 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer disse tallene at 1,5 millioner nordmenn i alderen 18 år eller eldre brukte alternativ behandling i 2016, til en samlet kostnad på 3,7 milliarder kroner.

En nærmere titt på dataene viser at:

Behandling fra utøvere i 2016

23,5% av alle respondentene oppga å ha mottatt en eller flere alternative terapier fra utøver innenfor eller utenfor det offentlige helsevesenet. Behandling fra utøver var vanligere blant kvinnene (29,3%) enn blant mennene i undersøkelsen (18,3%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 41% menn og 59% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å mottatt behandling fra utøver var 2 738,3 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 1 701,5 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 3 471,9 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette 960 347 personer og en samlet kostnad på 2,6 milliarder kroner til behandling hos utøver i 2016.

Mest brukte alternative terapier i Norge 2016 (Tabell)

Terapi	Brukere (% av total)
Massasjeterapi	11,9 %
Akupunktur	3,6 %
Naprapati	2,6 %
Annen alternativ behandling *)	1,8 %
Soneterapi/ refleksologi	1,7 %
Osteopati	1,2 %
Healing/ helbredelse/ læsing	1,1 %
Homøopati	0,8 %
Kinesiologi	0,6 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Dell

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Forskjellene i bruken av de forhåndsdefinerte terapiene var små, bortsett fra for massasjeterapi, som også i 2016 utgjorde en vesentlig høyere andel enn de andre. Dette kan du lese mer om i vår [generelle artikkel om NAFKAMs befolkningsundersøkelse](#), eller i [rapporten fra 2014-undersøkelsen](#).

Bruk av urter/ naturmidler i 2016

10,8% oppga å ha brukt urter/naturmidler (for eksempel ginseng, hvitløk, ingefær eller lignende) for helse relaterte formål. Slik alternativ behandling var vanligere blant kvinnene i undersøkelsen (14,2%) enn blant mennene (7,7%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 38% menn og 62% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt slik behandling var 1446,3 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 1 448,72 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1499,31 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette 441 351 personer og en samlet kostnad på 638,3 millioner kroner til behandling med urter/ naturmidler i 2016.

Bruk av selvhjelpsteknikker i 2016

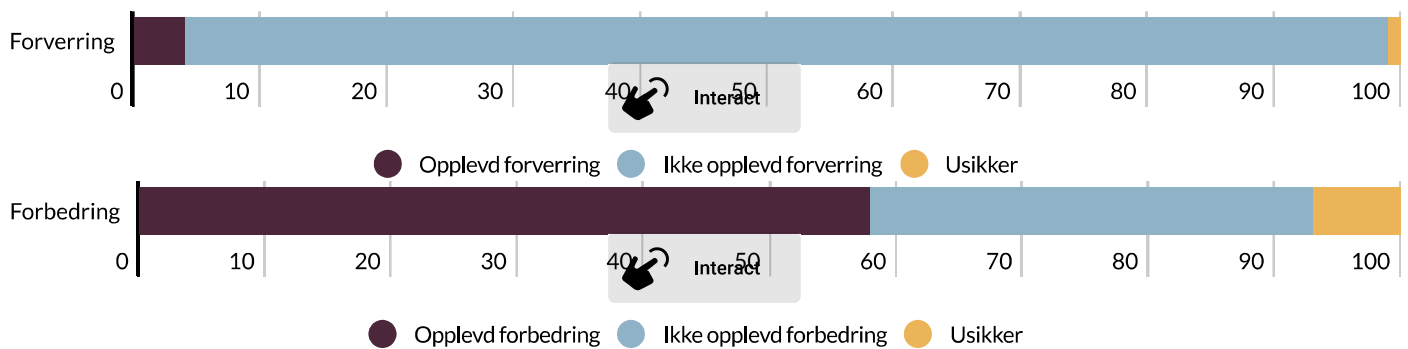
14,3% rapporterte å ha brukt selvhjelpsteknikker (for eksempel yoga, mindfulness, meditasjon eller lignende) for helserelaterte formål. Slik alternativ behandling var vanligere blant kvinnene i undersøkelsen (23,0%) enn blant mennene (6,5%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 24% menn og 76% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for dette var 779,8 kroner per bruker. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 283,8 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 997,7 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette 584 381 personer og en samlet kostnad på 455,7 millioner kroner.

Brukernes erfaringer i 2016 (Tabell)

De 35,8% som hadde brukt en eller flere av de tre hovedformene for alternativ behandling, fikk også to oppfølgingsspørsmål om sine erfaringer med dette relatert til eventuell forverring og/ eller forbedring:



Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

De!!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Nesten seks av ti brukere (58%) mente at helsen deres ble bedre av slik behandling. Tallene viser at det i 2016 bare var 4% av brukerne som rapporterte om dårligere helse etter bruk av alternativ behandling. Omregnet til antall i befolkningen 15 år eller eldre, representerte dette likevel 61 600 individer. Dette tilsier etter vårt syn at pasientsikkerhet fortsatt må tas på alvor innen alternativ behandling.

Kun 1% rapporterte begge deler, altså å ha merket både forbedring og forverring. Dette kan tolkes til å gjelde flere, ulike behandlingssituasjoner (ulike terapier, utøvere og/ eller forskjellige episoder med samme behandling)

Kjønnsforskjeller i bruk av alternativ behandling i 2016

Undersøkelsens 1011 respondenter besto av 534 menn og 477 kvinner. 2016-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	28 %	46 %	36 %
-hadde oppsøkt alternativ behandler for terapi	19 %	29 %	24 %
-hadde brukt urter/naturmidler	8 %	14 %	11 %
-hadde brukt selvhjelpsteknikker	7 %	23 %	15 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin

Det var også kvinnelige brukere som brukte mest penger på slik behandling i 2016:

Gjennomsnittlige kostnader på/ hos...	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
alternativ behandling samlet (én eller flere former)	3556 kr	5800 kr	4975 kr
terapi fra alternativ behandler	1911 kr	3357 kr	2749 kr
urter/naturmidler	1398 kr	1477 kr	1446 kr
selvhjelpsteknikker	247 kr	966 kr	780 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen komplementær og alternativ medisin

Respondentenes helsemessige utgangspunkt i 2016

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 2016	Ikke-brukere av alternativ behandling
Meget god	31 %	33 %
God	46 %	49 %
Verken god eller dårlig	15 %	13 %
Dårlig	5 %	5 %
Meget dårlig	2 %	1 %

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 2016

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

I 2016 rapporterte 66% rapporterte å ha brukt kosttilskudd.

I likhet med bruk av alternativ behandling, var det flere av kvinnene i undersøkelsen (71,8%) enn blant mennene (60,9%) som brukte kosttilskudd i 2016, som tabellen under viser:

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt kosttilskudd	62 %	72 %	66 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Brukergruppen fordelte seg på 49% menn og 51% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad blant brukerne var for dette var 931,3 kroner. Hos de mannlige brukerne var gjennomsnittskostnaden 849,6 kroner og hos de kvinnelige brukerne var den 1074,9 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette 2 697 154 personer og en samlet kostnad på 2,5 milliarder kroner:

	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
Gjennomsnittlig pengebruk	824 kr	1035 kr	931 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Tolkninger

Mens den totale bruken av alternativ behandling hadde en beskjeden økning (+1,4 pp) fra 2014-16, økte brukernes kostnader med 14,3% i samme periode. I tillegg til den generelle prisstigningen, er det flere forhold ved dette som kan kommenteres:

- **Mens andelen som hadde fått behandling fra utøver** sank med 4,1 pp fra 2014-16, steg denne brukergruppens kostnader med hele 19,2% i samme periode. Bruken av slik alternativ behandling har hatt en synkende trend siden 2012. Samtidig steg antallet behandlere i [Utøverregisteret](#) fra 2014-16 med 19% til 3240. Registrerte behandlere 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 behandlere. Forholdet mellom utviklingen i pris og bruk kan tyde på ekstraordinære prisøkninger.
- **Andelen som brukte urter/ naturmidler** for helseformål var uendret (11%) fra 2014-16. Brukergruppens kostnader var imidlertid 22% høyere i 2016 enn 2014. 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 dermed tyde på at urte-brukerne kjøpte flere og/ eller dyrere urter enn tidligere.
-
- **Andelen som brukte selvhjelpsteknikker** for helseformål var uendret (15%) fra 2014-16. Brukergruppens kostnader var imidlertid 13% lavere i 2016 enn

2014. 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. En nedgang i kostnader men ikke i bruken, kan tyde på at bruken av selvhjelpsteknikker i 2016 var mer knyttet til bruk av allerede innlærte teknikker enn til deltakelse på nye kurs.

Oppsummert

Nedgangen i befolkningens totale bruk av alternativ behandling som vi så fra 2012-14, ser ut til å ha stoppet opp i 2016-undersøkelsen.

Trenden med nedgang i bruken av behandlere fortsatte, mens bruken egenbehandling med urter og selvhjelpsteknikker var uendret fra 2014. Kostnadene til behandling fra en utøver og til urter økte, mens kostnaden til selvhjelpsteknikker gikk tilsvarende ned. Egenbehandling syntes å fortsette sin dominans av befolkningens bruk av alternativ behandling, på bekostning av behandling fra utøver. Bortfall av behandleransvaret kan medføre nye momenter å vurdere i pasientsikkerhetsarbeidet.

Sett under ett, og i et utviklingsperspektiv, var bruken av alternativ behandling i 2016 fremdeles høy og på linje med det vi finner i sammenlignbare land. Alternativ behandling utgjorde fremdeles 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.

Les mer

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

