

NAFKAM-undersøkelsen 2018

Redaksjonen | | Published 26/06/2019

[Read this article in English](#)

Denne utgaven av undersøkelsen ble gjennomført av Ipsos MMI i månedsskiftet november/ desember 2018, og brakte data fra fra telefonintervjuer med totalt 1000 innbyggere i alderen 16 år og eldre. Opprinnelig analyse og rapportering ble gjort av Vinjar Fønnebø og Ola Lillenes. Rapporten ble første gang publisert 25.06.2019.

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 2023 på grunn av dette, samt krav til universell utforming.

Denne rapporten gir fra da av kunnskap basert på 980 telefonintervjuer med innbyggere i alderen 18 år og eldre. Ved utgangen av 2018 var det totale befolkningstallet for denne aldersgruppen ifølge [Statistisk Sentralbyrå](#) 4 166 612 personer, fordelt på 2 088 912 menn (50,1%) og 2 077 700 kvinner (49,9%). I undersøkelsen vår var andelen menn litt høyere (54,4% menn) og kvinneandelen tilsvarende lavere (45,6%) enn de faktiske andelene i befolkningen.

Total bruk av alternativ behandling

Dette året oppga i alt 36,5% å ha brukt alternativ behandling (én eller flere av de følgende formene):

1. Mottatt én eller flere terapier fra utøver (22,4%), og/ eller
2. brukt urter/naturmidler (9,6%), og/eller
3. brukt selvhjelpsteknikker (16,9%)

Generelt var bruk av alternativ behandling vanligere blant kvinner enn menn: 46,8% av kvinnene i undersøkelsen oppga å ha brukt slik behandling, mot 28,0 % av mennene. Brukergruppen fordelte seg dermed på 41% menn og 59% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt alternativ behandling i 2018 var 2 970,50 kroner. Snittkostnaden for mannlige brukere var 2 158,8 kroner, og for kvinnelige var den 3 560,80 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer disse tallene at 1,5 millioner personer i alderen 18 år eller eldre brukte alternativ behandling i 2018, for tilsammen 4,5 milliarder kroner.

En nærmere titt på dataene viser det følgende:

Behandling fra utøvere i 2018

22,4% av alle respondentene oppga å ha mottatt en eller flere alternative terapier (som f.eks akupunktur, homøopati, healing, soneterapi el.l.) fra utøver, innenfor eller utenfor det offentlige helsevesenet. Dette var vanligere blant kvinnene (29,1%) enn blant mennene i undersøkelsen (16,9%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 41% menn og 59% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å mottatt behandling fra utøver var 3 113,60 kroner per bruker. For mannlige brukere var gjennomsnittskostnaden 2 568,90 kroner og for kvinnelige var den 3 490,70 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 933 300 personer mottok alternativ behandling fra utøvere i 2018, for tilsammen 2,9 milliarder kroner.

Mest brukte alternative terapier i Norge i 2018 (Tabell):

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

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 2018 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 2018

9,6% oppga å ha brukt urter/naturmidler (for eksempel ginseng, hvitløk, ingefær eller lignende) for helseformål. Dette var vanligere blant kvinnene i undersøkelsen (11,9%) enn blant mennene (7,7%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 44% menn og 56% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt dette år 994,70 kroner per bruker. For mannlige brukere var gjennomsnittskostnaden 1 165,80 kroner og for kvinnelige var den 862,40 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 399 900 personer bruker urter/ naturmidler i 2018, for tilsammen 397,8 millioner kroner.

Bruk av selvhjelpsteknikker i 2018

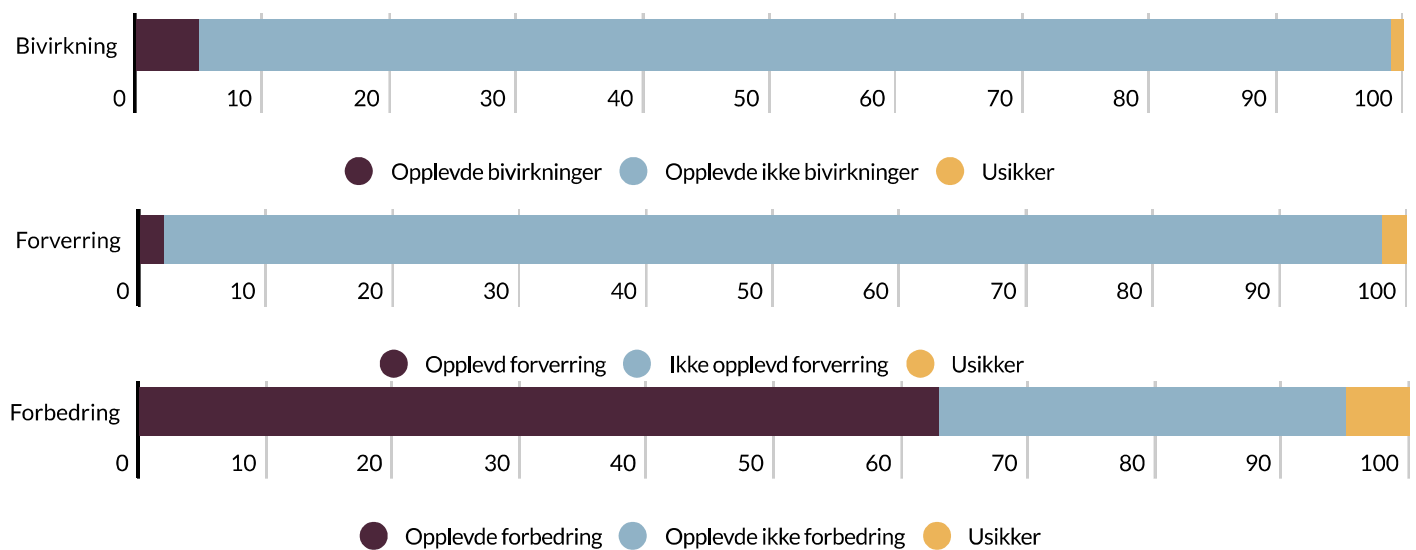
16,9% rapporterte å ha brukt selvhjelpsteknikker for helseformål. Slik alternativ behandling var vanligere blant kvinnene i undersøkelsen (24,4%) enn blant mennene (10,7%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 34% menn og 66% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt dette var 1 732,80 kroner per bruker. For mannlige brukere var gjennomsnittskostnaden 814,00 kroner og for kvinnelige brukere var den 2 258,8 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 704 100 personer brukte selvhjelpsteknikker for helseformål i 2018, for tilsammen 1,2 milliarder kroner.

Brukernes erfaringer i 2018 (Tabell)

De 36,5% som oppga å ha brukt alternativ behandling, fikk også tre oppfølgingsspørsmål om sine erfaringer med behandlingen. Disse var relatert til eventuelle opplevde bivirkninger, forverring eller forbedringer:



Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Dell

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Nesten 2/3 (63%) av brukerne mente at helsetilstanden deres ble bedre av slik behandling. Bare et mindretall (5%) opplevde bivirkninger, og/ eller at helsetilstanden ble forverret som følge av behandlingen som de brukte (2%).

Omregnet til antall personer i befolkningen 18 år eller eldre, representerte dette likevel opp mot 106 000 personer. Dette tilsier etter vårt syn at pasientsikkerhet fortsatt må tas på alvor innen alternativ behandling.

Kun et fåtall 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 2018

Undersøkelsens 1000 respondenter besto av 545 menn og 455 kvinner. 2018-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	29,4 %	47 %	37,4 %
-hadde oppsøkt alternativ behandler for terapi	17,4 %	29,2 %	22,8 %
-hadde brukt urter/ naturmidler	8,4 %	11,9 %	10 %
-hadde brukt selvhjelpsteknikker	10,8 %	24,4 %	17 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Med unntak av for urter/ naturmidler, brukte kvinnene også mer penger enn mennene på alternativ behandling enn menn i 2018:

Gjennomsnittlige kostnader på/ hos...	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
alternativ behandling samlet (èn eller flere former)	4292 kr	6513 kr	5684 kr
terapi fra alternativ behandler	2466 kr	3420 kr	3020 kr
urter/ naturmidler	1051 kr	854 kr	944 kr
selvhjelpsteknikker	775 kr	2239 kr	1720 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Respondentenes helsemessige utgangspunkt i 2018

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 2018	Ikke-brukere av alternativ behandling
Meget god	32 %	29%
God	46 %	53 %
Verken god eller dårlig	14 %	13%
Dårlig	6 %	4 %
Meget dårlig	2 %	1%
Vet ikke	0%	0%

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Nesten 8 av 10 vurderte helsa si som god eller meget god, uavhengig av om de brukte alternativ behandling eller ikke. Brukerne av alternativ behandling vurderte dog generelt helsa si litt dårligere enn ikke-brukere.

Nordmenns bruk av kosttilskudd i 2018

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 dette på oppdrag fra helsemyndighetene:

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt kosttilskudd	63 %	76 %	69 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

I alt 68.8% opplyste å ha brukt kosttilskudd i 2018. Dette var vanligere blant kvinnene (76.3%) enn blant mennene (62.5%). Brukergruppen var sammensatt av 51% kvinner og 49% menn.

	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
Gjennomsnittlig pengebruk	1567 kr	1215 kr	1350 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Gjennomsnittlig kostnad for kosttilskudd var 1013,30 kroner per bruker. For mannlige brukere var snittkostnaden 1038,00 kroner og for kvinnelige var 989,10 kroner. Overført til befolkningsnivå, tilsvarte dette at 2,8 millioner personer brukte kosttilskudd i 2018, til en samlet kostnad av 2,9 milliarder kroner.

Hva betyr dette, og hvorfor?

Mens den totale bruken av alternativ behandling i 2018 var litt høyere (0,7 pp) enn i forrige undersøkelse (2016) var brukernes kostnader 16,6% høyere i 2018. De mannlige brukernes kostnader var hele 34% høyere enn i 2016, mens kvinnelige brukeres kostnader var 12,2% høyere. I tillegg til den generelle prisstigningen, er det flere forhold ved dette som kan kommenteres:

- **Andelen som fikk behandling fra utøver** var så å si uforandret (1,1 pp lavere) fra 2016-18. Bruk av slik alternativ behandling har vært synkende siden 2012. Brukernes kostnader til slik behandling steg imidlertid med 13,7% i samme periode. Samtidig steg antallet utøvere i [Utøverregisteret](#) med 10,3% til 3575. Disse var både i 2016 og -18 fritatt for MVA på sine behandlingstjenester, og kunne således holde lavere priser ut til kunde enn ikke-registrerte. Vi vet ikke i hvilken grad brukergruppene oppsøkte registrerte eller ikke-registrerte utøvere.
- **Andelen som brukte urter/ naturmidler** har vært ganske stabil gjennom de fleste av NAFKAMs undersøkelser, og vi så kun en liten økning på 1,2 pp fra 2016-18. Brukergruppens kostnader var imidlertid hele 31,2% lavere i 2018 enn 2016. Slik 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 brukere i befolkningen og en samtidig nedgang i kostnader, kan tyde på at brukerne har kjøpt om lag det samme volum men

rimeligere produkter

- **Andelen som brukte selvhjelpsteknikker** for helseformål steg med 2,6 pp litt fra 2016 til 2018, mens brukergruppens kostnader steg med oppsiktsvekkende 122%. Et slikt sprik i utviklingen av bruk og kostnader, kan forklares ved at kostnadene til selvhjelpsteknikker hovedsaklig knyttet til instruksjon/opplæring i dem; ikke til å gjøre bruk av det man lærte på kurs. En større økning i kostnader enn i bruken, kan tyde på at bruken av slik alternativ behandling i større grad var knyttet til kursdeltakelse i 2018 enn tidligere.

Oppsummert

Trenden med nedgang i bruken av alternative behandlere så per 2018 ut til å ha bremsset opp; bruken av urter var så å si uforandret, og bruken av selvhjelpsteknikker opplevde en liten økning. Egenbehandling syntes å fortsette sin dominans av befolkningens bruk av alternativ behandling, på bekostning av behandling fra en utøver. Bortfall av behandleransvaret kan medføre nye momenter å vurdere i pasientsikkerhetsarbeidet. Videre vil være interessant å se hvordan den økende mengden registrerte utøvere tiltrekker seg brukerne av slik behandling.

Sett under ett, og i et utviklingsperspektiv, var bruken av alternativ behandling i 2018 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.

Øvrige lenker

- [Tallene fra NAFKAM-2018 er klare: -Nordmenn bruker fortsatt mye alternativ behandling](#)
- [Infografikk med korte fakta fra 2018-undersøkelsen](#)
- [Infografikk med fakta fra 2012 til 2020](#)
- [Generelt om NAFKAMs befolkningsundersøkelse](#)