

NAFKAM-undersøkelsen 2020

Redaksjonen | | Published 01/04/2022

[Read this article in English](#)

Denne utgaven av undersøkelsen ble gjennomført av Ipsos MMI på oppdrag fra NAFKAM i månedsskiftet november/desember 2020. Opprinnelig analyse og rapportering ble gjort av Frauke Musial og Ola Lillenes.

I november 2022 ble dataene re-analysert av Agnete E. Kristoffersen for økt sammenligningsgrunnlag med de øvrige utgavene av denne undersøkelsen. Rapporten ble derfor oppgradert i januar 2023 på grunn av dette, samt krav til universell utforming.

2020-undersøkelsen gir kunnskaper fra 1002 telefonintervjuer med innbyggere i alderen 18 år og eldre. Ved utgangen av 2020 var det totale befolkningstallet for denne aldersgruppen ifølge [Statistisk Sentralbyrå](#) 4 248 972 personer, fordelt på 2 132 477 menn (50,2%) og 2 116 495 kvinner (49,8%). I undersøkelsen vår var andelen mannlige respondenter litt høyere (51,9%) enn befolkningsgruppen og andelen kvinner tilsvarende lavere (48,1%).

Total bruk av alternativ behandling

Dette året oppga i alt 39,3% å ha brukt én eller flere av de følgende formene for alternativ behandling:

1. Mottatt én eller flere terapier fra utøver (20,6%), og/ eller
2. Brukt urter/naturmidler (9,3%), og/eller
3. Brukt selvhjelpsteknikker (21,8%)

Generelt var bruk av alternativ behandling vanligere blant kvinner enn menn: 48,6% av kvinnene i undersøkelsen oppga å ha brukt slik behandling, mot 30,7% av mennene. Brukergruppen fordelte seg dermed på 41% menn og 59% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for alle som oppga å ha brukt alternativ behandling i 2020 var 2 561,5 kroner. Snittkostnaden for mannlige brukere var 2 579,7 kroner, og blant kvinnelige brukere var den 2 549,0 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarer disse tallene at 1,6 millioner nordmenn i alderen 18 år eller eldre brukte alternativ behandling i 2020, til en samlet kostnad på 4,3 milliarder kroner.

En nærmere titt på dataene viser det følgende:

Behandling fra utøver i 2020

20,6% av alle respondentene oppga å ha mottatt en eller flere alternative terapier (som f.eks akupunktur, homøopati, healing, soneterapi el.l.) fra utøvere, innenfor eller utenfor det offentlige helsevesenet. Dette var vanligere blant kvinnene (26,2%) enn blant mennene i undersøkelsen (15,5%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 39% menn og 61% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for dette var 3 769,60 kroner per bruker. For mannlige brukere var den 3 898,00 kroner, og for kvinnelige var den 3 687,00 kroner. Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 879 500 personer mottok alternativ behandling fra utøvere i 2020, til en samlet kostnad på 3,3 milliarder kroner.

Mest brukte alternative terapier i Norge i 2020 (Tabell):

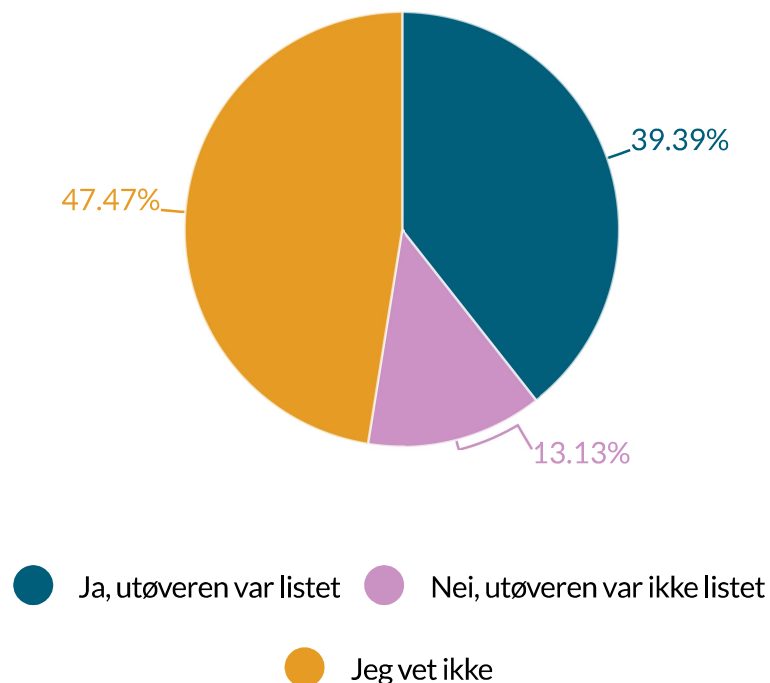
Terapi	% som brukte
Massasjeterapi	14,0
Akupunktur	4,8
Naprapati	2,9
Osteopati	1,4
Healing/ håndspåleggelse	1,4
Fotsoneterapi/ refleksologi	1,2
Kopping	0,7
Homeopati	0,4
Andre*)	1,5

*) Blant "andre" terapier som ble oppgitt enn de forhåndsdefinerte, var kvantemedisin, biofotonbehandling, biopati, atlaskorreksjon, IKYA-terapi, hypnoterapi, rosenterapi, aromaterapi og forbønn.

Forskjellene i bruken av de forhåndsdefinerte terapiene var små, bortsett fra for massasjeterapi, som også i 2020 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](#).

De alternative behandlerne i 2020

De som rapporterte å ha mottatt alternativ behandling fra utøver i 2020, ble også spurt om denne var oppført i [det norske offentlige Utøverregisteret i Brønnøysundregistrene](#):



Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Bruk av urter/ naturmidler i 2020

9,3% oppga å ha brukt urter/naturmidler (for eksempel ginseng, hvitløk, ingefær eller lignende) for helseformål. Dette var vanligere blant kvinnene (9,8%) enn blant mennene i undersøkelsen (8,8%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 49,5% menn og 50,5% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for urter/ naturmidler var 1016,00 kroner per bruker. Gjennomsnittskostnaden for mannlige brukere var 1332,30 kroner og for kvinnelige var den 706,40 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 395 000 personer brukte urter/ naturmidler for helseformål i 2020, til en samlet kostnad på 401,4 millioner kroner..

Bruk av selvhjelpsteknikker i 2020

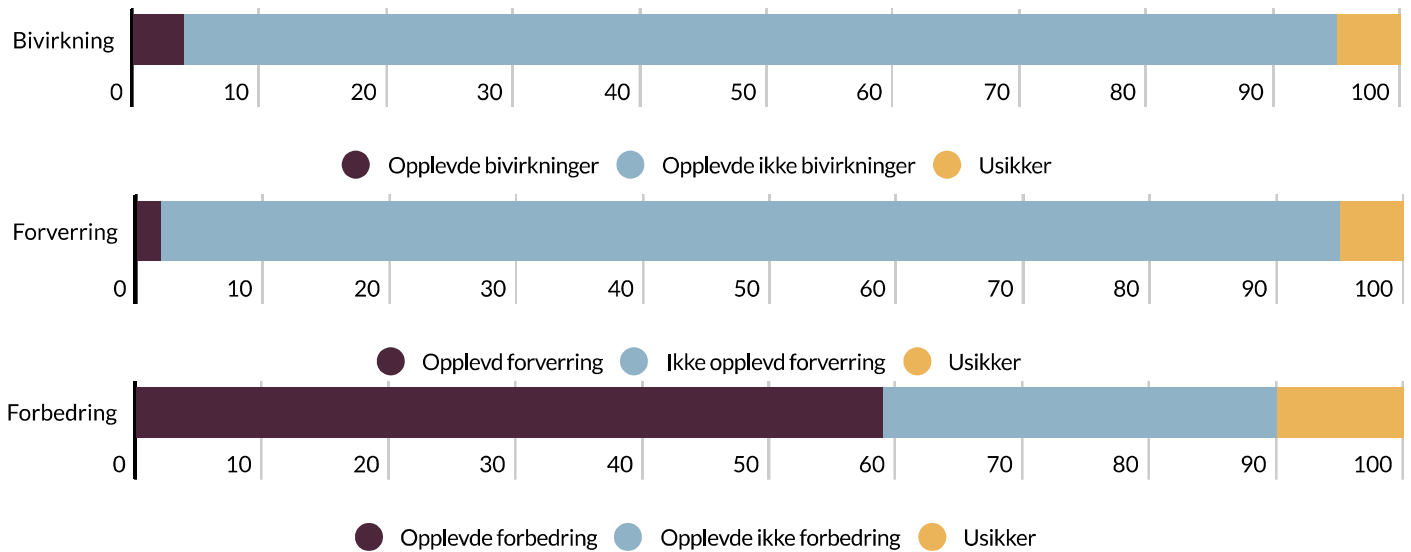
21,8% oppga å ha brukt selvhjelpsteknikker (for eksempel yoga, mindfulness, meditasjon eller lignende) for helseformål. Dette var vanligere blant kvinnene (28,7%) enn blant mennene i undersøkelsen (15,4%). Brukergruppen fordelte seg dermed på 37% menn og 73% kvinner.

Gjennomsnittlig kostnad for dette var 534,90 kr per bruker. Gjennomsnittskostnaden for mannlige brukere var 362,90 kroner og for kvinnelige var den 634,70 kroner.

Overført til befolkningsnivået tilsvarte dette at 926 000 personer brukte selvhjelpsteknikker for helseformål i 2020, til en samlet kostnad på 495,5 millioner kroner.

Brukernes erfaringer i 2020 (Tabell)

De 39,3% som oppga å ha brukt alternativ behandling fikk tre oppfølgingsspørsmål om sine erfaringer med behandlingen. Disse var relatert til bivirkninger, forverring eller forbedring.



Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

De!!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Nesten seks av ti brukere (59%) mente at helsen deres ble bedre av slik behandling. Bare 4% av brukerne rapporterte om bivirkninger, og 2% om dårligere helse etter bruk av alternativ behandling. Omregnet til antall i befolkningen 18 år eller eldre, representerte dette likevel henholdsvis 67 000 og 33 000 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 2020

De 1002 respondentene besto av 521 menn og 481 kvinner. 2020-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	30,7 %	48,7 %	39,4 %
-hadde oppsøkt alternativ behandler for terapi	15,4 %	26,2 %	20,6 %
-hadde brukt urter/naturmidler	8,8 %	9,8 %	9,3 %
-hadde brukt selvhjelpsteknikker	15,4 %	28,7 %	21,8 %

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Imidlertid var mannlige brukeres kostnader i snitt 30,7 kroner høyere enn kvinnelige brukeres i 2020:

Gjennomsnittlige kostnader på/ hos...	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
alternativ behandling samlet (én eller flere former)	3879,74 kr	3139,64 kr	3440,19 kr
terapi fra alternativ behandler	3496,78 kr	3687,06 kr	3787,92 kr
urter/ naturmidler	1332,28 kr	706,36 kr	1015,96 kr
selvhjelpsteknikker	362,86 kr	634,70 kr	534,94 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Respondentenes helsemessige utgangspunkt i 2020

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 2020	Ikke-brukere av alternativ behandling
Meget god	28%	29%
God	46%	50%
Verken god eller dårlig	17%	13%
Dårlig	8%	6%
Meget dårlig	1%	1%
Vet ikke	0%	1%

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Mer enn 3/4 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.

Forekomsten av langvarig/ kronisk sykdom i 2020

Vi spurte også respondentene om de hadde noen langvarig (kronisk) lidelse eller sykdom, diagnostisert av lege. I alt 36,5% oppga å ha en slik sykdom/ plage. Forekomsten av slike helseproblemer var litt høyere blant brukere av alternativ behandling, enn hos ikke-brukerne:

	Brukere av alternativ behandling	Ikke-brukere av alternativ behandling
Ja, har langvarig eller kronisk sykdom/ plage	38,3%	35,4%
Nei	61,2%	64,5%
Ønsker ikke å svare	0,5%	0,2%

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

Bruk av den offentlige helsetjenesten og skolemedisinsk behandling i 2020

Alle respondenter ble spurt om deres bruk av og kostnader til skolemedisinsk behandling i/ fra den offentlige helsetjenesten (så som fastlege, legevakt, sykehus, spesialisthelsetjenesten med mer):

	Brukere av alternativ behandling	Ikke-brukere av alternativ behandling
Antall konsultasjoner hos helsetjenesten	7,51	4,86
Gjennomsnittlige kostnader til dette (konsultasjon, medisiner, utstyr mm)	2790,86 kroner	1795,58 kroner

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

I 2020 hadde brukere av alternativ behandling i snitt 2,65 flere konsultasjoner i helsetjenesten enn ikke-brukere, og i gjennomsnitt var denne gruppens kostnader knyttet til dette nesten 1000 kroner høyere enn de som ikke brukte alternativ behandling.

Nordmenns bruk av kosttilskudd i 2020

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

	Menn	Kvinner	Alle
Andel som hadde brukt kosttilskudd	70,1%	71,7%	70,9%

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM

Nasjonalt forskningscenter innen
komplementær og alternativ medisin

I alt 70.9% opplyste å ha brukt kosttilskudd i 2020. Dette var nesten like vanlig blant mennene (70.1%) som blant kvinnene i undersøkelsen (71.7%). Brukergruppen var dermed sammensatt av 51% menn og 49% kvinner.

	Mannlige brukere	Kvinnelige brukere	Alle brukere
Gjennomsnittlig pengebruk	1124,87 kr	945,26 kr	1037,59 kr

Tine Lillegård Bergli © NAFKAM, 2022

Del!

NAFKAM | Nasjonalt forskningsenter innen
komplementær og alternativ medisin

Gjennomsnittlig kostnad for kosttilskudd var 1 037.60 kroner per bruker. Gjennomsnittskostnaden for mannlige brukere var 1 124.90 kroner og for kvinnelige var den 945.30 kroner. Overført til befolkningsnivå tilsvarer disse tallene at 3.0 millioner personer brukte kosttilskudd i 2020, til en samlet kostnad av 3.1 milliarder kroner.

Hva betyr dette, og hvorfor?

Mens den totale bruken av alternativ behandling var litt høyere (+1,9 pp) enn i forrige undersøkelse (2018), var brukernes kostnader betydelig lavere (-40%) i 2020. Dette kan synes besynderlig, men det er flere forhold ved dette som kan kommenteres:

- **Andelen som fikk behandling fra utøver** var 2,2 pp lavere i 2020 enn 2018. Dette kan delvis skyldes den periodiske nedstengingen som fulgte med koronasituasjonen i 2020, men bruken av utøver hadde også vært synkende siden 2012. Samtidig økte denne brukergruppens kostnader til dette med mer enn 25% fra 2018-20. Dette står i motsetning til at antallet utøvere i [Utøverregisteret](#) økte fra 2018-20 med 13% til 4041 (Registrerte utøvere var enda i 2020 fritatt for MVA på sine behandlingstjenester og kunne således holde en lavere pris enn ikke-registrerte). I 2020 vet vi at ca 40% av utøverne som brukergruppen oppsøkte, var oppført i dette registeret. I tillegg til en litt høyere generell prisøkning i 2020 enn årene før, kan de høyere kostnadene derimot skyldes både ekstraordinær prisøkning som følge av omlegging av driften til digital konsultasjon, og/ eller at utøverne i Utøverregisteret gradvis økte sine priser for å møte pålegget om full MVA-plikt fra 2021.
- **Andelen som brukte urter/ naturmidler** for helseformål har vært den mest stabile formen i nordmenns bruk av alternativ behandling, men den svake nedgangen som vi så i forrige undersøkelse har fortsatt: Andelen som brukte urter, falt fra rett over 10% i 2018 til rett under 10% i 2020, og

gjennomsnittskostnaden gikk i samme periode ned med nesten 8%. 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 samtidig økning i kostnader, kan dermed tyde på at urte-brukerne kjøpte flere og/ eller dyrere urter enn tidligere.

- **Bruken av selvhjelpsteknikker** for helseformål var 4,8 pp høyere i 2020 enn i 2018, mens kostnaden til slike var oppsiktsvekkende lavere - 69% lavere enn i 2018. Sprik eller misforhold mellom utviklingen i bruk og kostnader til selvhjelpsteknikker kan skyldes at kostnadene hovedsak kan knyttes til instruksjon/ opplæring; ikke til bruk i etterkant av det man har lært seg. Økt bruk og lavere kostnad fra 2018-20 kan bety at brukergruppen tok i bruk det de har lært seg tidligere, istedetfor å bruke penger på nye kurs i pandemiåret 2020.

Oppsummert

På tross av pandemiens sykdomstall og befolkningens frykt for å bli smittet av COVID-19 var det lite i respondentenes egenvurdering av helsa som tilsa et generelt økt behandlingsbehov i 2020, verken blant brukere eller ikke-brukere av alternativ behandling. Forskjellene mellom disse gruppene var på linje med tidligere år.

Nedgangen i bruken av alternative behandlere fortsatte, mens bruken av urter var så å si uforandret, mens bruken av selvhjelpsteknikker opplevde en viss økning. Egenbehandling synes å fortsette å dominere befolkningens bruk av alternativ behandling, på bekostning av behandling fra en utøver. Bortfall av behandleransvaret kan medføre nye momenter å vurdere i pasientsikkerhetsarbeidet. Naprapater og osteopater ble fra 1. mai 2022 underlagt helespersonelloven og terapiene deres å regne som skolemedisin.

Det er likevel for tidlig å si om bransjen av alternative behandlere var under reduksjon i 2020, som følge av tapt inntektsgrunnlag under pandemien og/ eller lavere konkurransevne som følge av pålegget om full MVA fra 2021 av. Legger man opplysningene fra 2020-brukerne av alternative behandlere til grunn, kan flesteparten av dem teoretisk (60%) ha oppsøkt behandlere som *ikke* sto i Utøverregisteret - og dermed allerede var underlagt krav om full MVA.

Sett under ett, og i et utviklingsperspektiv, var bruken av alternativ behandling i 2020 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 vi her til lands har lange tradisjoner som strategi for å generelt opprettholde god helse; ikke for å forebygge eller behandle spesifikke helseproblemer.

PS:

2020-tallene er ikke korrigert for enkelttilfeller med svært høy bruk og/eller svært høye kostnader. Tidligere undersøkelser har vist at slike eksisterer. Utviklingstallene for kostnader er ikke korrigert for KPI (konsumprisindeksen).

I denne undersøkelsen omfatter begrepet alternativ behandling et bredt spekter av helserelaterte tjenester (analyse, diagnose, kostholds- eller livsstilsråd, instruksjon/ opplæring samt faktisk behandling, ment å skulle opprettholde eller forbedre helse), hovedsakelig levert av ikke-autorisert personell utenfor helsevesenet; samt pasienters egeninitierte bruk av selvhjelpsstrategier med urter/ naturmidler og/ eller selvhjelpsteknikker for spesifikke helseproblemer.

Les mer

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