



HÖGSKOLAN  
DALARNA

## Examensarbete

Grundnivå

### Motiverande samtal som verktyg för att stärka patienters självtillit - en litteraturöversikt

---

**Using motivational interviewing to improve self-efficacy  
- a literature review**

Författare: Pär Westberg & Cecilia Gabrielsson

Institution: Institutionen för hälsa och välfärd

Handledare: Catrin Borneskog Sinclair

Examinator: Gabriela Armuand

Ämne/huvudområde: Omvårdnad

Kurskod: VÅ2030

Högskolepoäng: 15 hp

Examinationsdatum: 2023-04-27

Vid Högskolan Dalarna finns möjlighet att publicera examensarbetet i fulltext i DiVA. Publiceringen sker Open Access, vilket innebär att arbetet blir fritt tillgängligt att läsa och ladda ned på nätet. Därmed ökar spridningen och synligheten av examensarbetet.

Open Access är på väg att bli norm för att sprida vetenskaplig information på nätet. Högskolan Dalarna rekommenderar såväl forskare som studenter att publicera sina arbeten Open Access.

Jag/vi medger publicering i fulltext (öppet tillgänglig på nätet, Open Access):

Ja

Nej

# SAMMANFATTNING

## Bakgrund

Ohälsosamma levnadsvanor och livsstilsrelaterade sjukdomar är ett utbrett och växande problem i stora delar av världen. Motiverande samtal (MI) är en behandlingsform som visat sig effektiv för att hjälpa patienter få en bättre förståelse för faktorer som påverkar deras hälsa och stärka deras självtillit.

## Syfte

Studiens syfte är att beskriva sjuksköterskans motiverande samtal som verktyg för att stärka patientens självtillit.

## Metod

Metoden som har använts för denna studie är en strukturerad litteraturstudie med inslag av den metodologi som används vid systematiska översikter. Författarna har analyserat resultat från femton artiklar med bred geografisk spridning som berör användningen av motiverande samtal för att stärka patienters självtillit.

## Resultat

Analysen av artiklarna visade två huvudteman - *Fördelar med MI* och *hinder för att använda MI*. Bland fördelarna listas det breda användningsområdet för metoden, att vården blir personcentrerad och framgångarna med att stärka patienters självtillit. De största hindren för MI listas som tidsbrist och bristfällig utbildning inom MI.

## Slutsats

Motiverande samtal har visat sig ha god effekt inom en rad olika områden och har hjälpt till att stärka patienters självtillit. Värdet av den ökade självtilliten sträcker sig bortom den enskilda patienten och kan anses stärka folkhälsan vilket i förlängningen minskar belastningen på vården i sin helhet.

**Nyckelord:** Motiverande samtal, Sjuksköterska, Självtillit.

# ABSTRACT

## Background

Unhealthy lifestyle choices and lifestyle-related diseases are a widespread and growing problem in large parts of the world. Motivational interviewing (MI) is a treatment method that has proven to be effective in helping patients gain a better understanding of factors that affect their health and strengthen their self-efficacy.

## Aim

The aim of this study is to describe the use of motivational interviewing to improve self-efficacy.

## Method

The method used for this study is a structured literature study with elements of the methodology used in systematic reviews. The authors have analysed the results from fifteen articles with a wide geographical distribution that focuses on the use of motivational interviewing to improve self-efficacy.

## Results

The analysis of the articles revealed two main themes – *Advantages with MI* and *Barriers to using MI*. Among the advantages are listed the wide range of use for the method, that care becomes more person-centered and the successes in improving patient's self-efficacy. The biggest barriers to MI are listed as lack of time and inadequate training in MI.

## Conclusions

Motivational interviewing has been shown to have a good effect in a number of different areas and have helped to improve patient's self-efficacy. The value of the increased self-efficacy extends beyond the individual patient and can be considered to strengthen the public health, which in the long term reduces the burden on the healthcare system as a whole.

**Keywords:** Motivational interviewing, Nurse, Self-efficacy.

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>INLEDNING</b> .....	<b>1</b>
<b>BAKGRUND</b> .....	<b>1</b>
Livsstil.....	1
Kommunikation .....	2
Motiverande samtal.....	2
Self-efficacy .....	3
Teoretisk referensram .....	3
Problemformulering .....	4
Syfte .....	5
<b>METOD</b> .....	<b>5</b>
Design .....	5
Urval och datainsamling .....	5
Kvalitetsgranskning .....	8
Dataanalys.....	9
Etiska överväganden .....	9
<b>RESULTAT</b> .....	<b>10</b>
Fördelar med MI .....	10
Stärkt självförtroende.....	10
Brett användningsområde .....	11
Vården blir personcentrerad.....	12
Hinder för att använda MI.....	13
Tidsbrist .....	13
Bristande utbildning inom MI.....	13
<b>DISKUSSION</b> .....	<b>14</b>
Resultatdiskussion.....	14
Metoddiskussion .....	17
Slutsats .....	18
Klinisk betydelse.....	18
Vidare forskning .....	19
<b>REFERENSER</b> .....	<b>20</b>
<b>BILAGOR</b>	

## INLEDNING

Ohälsosamma levnadsvanor är ett utbrett problem i västvärlden, hälften av alla kvinnor och två tredjedelar av alla män har minst en levnadsvana som är att betrakta som ohälsosam. Till dessa räknas bland annat tobaksbruk, riskbruk av alkohol, ohälsosamma matvanor samt otillräcklig fysisk aktivitet, vilka samtliga utgör riskfaktorer för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom, cancer och diabetes typ 2. Ohälsosamma levnadsvanor beräknas ligga till grund för cirka en femtedel av hela den samlade sjukdomsbördan för vården i Sverige.

Den främsta rekommenderade åtgärden vid dessa problem, oavsett vilken levnadsvana det rör sig om, är samtalsbaserad rådgivning. Patienten behöver få tydlig och adekvat information om riskfaktorer samt betydelsen av att leva en hälsosam livsstil för att förhindra att drabbas av följsjukdomar. Patienten har sedan ett stort ansvar för sin självtillit och fortsatt följsamhet av de råd som ges. Vi har därför valt att titta närmare på det motiverande samtalet som verktyg, sjuksköterskans roll i samtalet och hur det kan stärka patientens självtillit.

## BAKGRUND

### Livsstil

Till livsstilsrelaterade sjukdomar räknas, utöver hjärt-kärlsjukdom och diabetes, även vissa typer av cancer, KOL och psykisk ohälsa (Folkhälsomyndigheten, 2023). Adorni et al. (2021) berättar att under de senaste decennierna har det skett en betydande förbättring gällande hjärt-kärlsjukdomar i hantering och resultat. Trots detta är hjärt-kärlsjukdomar fortfarande den ledande orsaken till sjuklighet och dödlighet globalt. Det är allmänt erkänt att det viktigaste sättet att förebygga hjärt-kärlsjukdomar är att främja en hälsosam livsstil genom hela livet. För att förhindra utvecklingen av riskfaktorerna som orsakar hjärt-kärlsjukdomar belyses vikten av att uppmuntra till en hälsosam livsstil. Detta gäller inte enbart för de som drabbats av sjukdom eller de med riskfaktorer till att drabbas, men även för den friska befolkningen. Faktorer som är avgörande för att minska riskfaktorerna är måttligt alkoholintag, en fysisk aktiv livsstil, inte röka samt en bra kosthållning med bra fetter och mindre salt. Hall et al. (2015) konstaterar i sin studie att samtalsbaserad rådgivning är en effektiv åtgärd vid samtliga listade livsstilsrelaterade problem. Adorni et al. (2021) nämner begreppet känsla av sammanhang (KASAM) utvecklad av Antonovsky

(2005) som definierar ett sätt att tänka som gör det möjligt för individer att identifiera sig och använda de resurser som är tillgängliga för just dem. Det vill säga desto mer en individ kan förstå, hantera och känna en känsla av meningsfullhet till en stressande situation eller sjukdom, desto större är dennes potential att hantera den framgångsrikt. KASAM ses som en viktig del för att upprätthålla en hälsosam livsstil.

## **Kommunikation**

I en studie av Kwame och Petrucka (2021) påpekar de att effektiv kommunikation mellan sjuksköterska och patient är avgörande för tillhandahållande av vård. Personcentrerad kommunikation är grundläggande för att säkerställa bästa möjliga hälsoresultat, där sjuksköterskan ser till patientens erfarenheter, berättelser och egna kunskap. Genom att med respekt för patientens värderingar, preferenser och behov kunna ge vård samt även engagera patienten i sin egen vårdprocess. Fakhr-Movahedi et al. (2016) menar att genom effektiv kommunikation kan sjuksköterskan känna igen patientens vårdbehov samt utveckla en betydelsefull relation gentemot patienten som leder till omvårdnad av hög kvalitet.

Molina-Mula och Gallo-Estrada (2020) beskriver att patienten vanligtvis anses vara en passiv individ i relation till sjuksköterskan. En patient som inte frågar eller protesterar och enbart lyder sjuksköterskan ses som en "bra" patient. De menar att denna dominans över patienten försämrar relationen dem emellan samt även patientens autonomi. En "dålig" patient är i sin tur en patient som vill ha mycket information och som vill fatta egna beslut, ibland i motsats till sjuksköterskan. Studien visar att en jämn maktfördelning mellan patient och sjuksköterska stärker patientens autonomi och beslutsförmåga, med stöd i form av råd från sjuksköterskan. Även främjandet av en god relation som bygger på respekt för patienten leder till bättre patientcentrering och ökad autonomi hos patienten. Genom att säkerställa strategier för att stärka relationen mellan patient och sjuksköterska resulterar det i förbättrad kvalitet på vården.

## **Motiverande samtal**

Bischof et al. (2021) förklarar Motivational Interviewing (MI) som en samtalsmetod speciellt utvecklad för att motivera ambivalenta patienter att ändra sitt beteende. MI har sitt ursprung inom missbruksbehandling och ses som ett lovande koncept för att främja

motivation till förändring hos patienter som är motvilliga eller ambivalenta att förändra. Samtalsmetoden har sedan den först publicerades i början av 1980-talet börjat användas alltmer inom andra discipliner med framgång. Den grundläggande andan i MI är att uppmuntra och stärka en förtroendefull relation. Det finns några komponenter som definierar metoden vilka är: En partnerskapsliknande relation mellan sjuksköterskan och patienten. Acceptans och empati gentemot patientens behov, erfarenheter och synpunkter samt säkerställande av patientens autonomi. Medkänsla för patientens liv och erfarenhet, vilket betyder att sjuksköterskan inte fullföljer sina egna intressen och istället prioriterar patientens behov främst. Tillsammans med patienten identifieras det nuvarande problembeteendet samt orsaken till varför patienten vill göra en förändring. Detta utgör sedan grunden för att skapa förändring och ökar patientens chanser att nå sina mål (Miller och Rollnick, 2013).

### **Self-efficacy**

Klompstra et al. (2018) beskriver definitionen av self-efficacy som tron på ens egen förmåga att organisera och genomföra ett specifikt uppsatt mål. Det kan ses som en kognitiv mekanism som förmedlar ett beteende och som även kan påverka utförandet av olika beteenden. Self-efficacy hos en person bestämmer mängden av ansträngning och styrka att fullfölja ett beteende. De beskriver även att vid exempelvis hjärt-kärlsjukdom där fysisk aktivitet ses som en hälsofördel och där motivationen till träning är ett första steg till att bli mer fysiskt aktiv. I många fall brister det mellan avsikten till att vara fysiskt aktiv och att faktiskt vara det. Klompstra et al. (2018) fortsätter med att berätta att tidigare forskning visat att self-efficacy spelar en viktig roll för att påverka gapet mellan avsikt och utförande.

### **Teoretisk referensram**

Artikelförfattarna har valt att använda sig av personcentrerad vård som teoretisk referensram. Personcentrering beskriver den vårdform som idag prioriteras inom hälso- och sjukvård och har blivit ett mer välkänt begrepp internationellt. Litteraturen och kunskapen om personcentrerad vård breder ut sig alltmer och ökar därmed förståelsen för de grundläggande delarna som ingår i teorin och som underlättar för implementering i vården. Personcentrerad omvårdnad fyller gapet mellan teori och praktik och beskrivs därmed som en *Middle-range theory* (McCormack & McCance, 2016). Den teoretiska

biten innebär en humanistisk syn på omvårdnad som möter den praktiska biten som innebär terapeutiska relationer som bildas mellan patient och vårdgivare.

Det finns fyra centrala begrepp inom personcentrerad vård vilka är: *Vara i relation*, vilket innebär relationer som har ett terapeutiskt värde. *Vara i en social värld*, innebär att personer länkas samman med sin sociala värld och skapar sin mening utifrån det. *Vara med sig själv*, innebär hur patienten värderar saker i deras liv samt hur de förhåller sig till händelser som sker i deras liv. Det är även viktigt här att sjuksköterskan har ett ansvar att ha en tydlig bild av patienten ur denna synvinkel. *Vara på plats*, där fokus läggs på platsen samt hur den har inverkan på upplevelsen av vården.

McCormack & McCance (2006) beskriver att ramverket för personcentrerad vård består av fyra komponenter. Den första beskrivna komponenten är *förutsättningar* som handlar om sjuksköterskans professionella kompetens för att kunna prioritera, ge god vård och fatta beslut samt ha en god självkännetdom. Den andra komponenten är *vårdmiljön* som innebär omgivningen där vården ges och innefattar flera olika delar för att underlätta personcentrerad vård. Det handlar om att olika yrkesgrupper med dess olika kompetens skapar ett team runt patienten. Väl fungerande relationer i teamet, maktbalans mellan patient och sjuksköterska, organisatoriska system och slutligen den fysiska miljön. Den fysiska miljön utgörs av kulturen på arbetsplatsen, sjuksköterskans ledarskap och användandet av ny evidens och kunskap. Den tredje komponenten i ramverket är *personcentrerade processer* där man specifikt fokuserar på patienten och utgår från denne som person. Det handlar om att utforska patientens värderingar och främja delaktigheten i vården. Den sista komponenten är *resultat* som kommer av en välfungerande personcentrerad omvårdnad. Resultatet innefattar en positiv syn på vården där patienten känner välbefinnande och delaktighet.

## **Problemformulering**

Ohälsosamma levnadsvanor relaterat till livsstil är ett snabbt ökande problem världen över idag och på grund av detta är risken stor att drabbas av folksjukdomar som exempelvis hjärt-kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Risken att drabbas av följsjukdomar kan minskas genom att leva en hälsosam livsstil. Detta kräver mycket av patienten själv i kombination med vägledning från sjuksköterskan. Ett stort problem är svårigheten att faktiskt få till en



livsstilsförändring och sedan även behålla de nya vanorna över tid. Det är här arbetet med motiverande samtal kommer in i bilden och hur sjuksköterskan kan jobba med att stötta, vägleda och även följa upp över tid för att ge patienten bästa möjliga förutsättningar att lyckas med sin livsstilsförändring på lång sikt. En god hälsa och att jobba med hälsoförebyggande åtgärder skapade intresset till att fördjupa oss inom området.

## **Syfte**

Att beskriva sjuksköterskans motiverande samtal som verktyg för att stärka patientens självtillit.

## **METOD**

### **Design**

Metoden som har använts för denna studie är en strukturerad litteraturstudie med inslag av den metodologi som används vid systematiska översikter. Rosén (2017) skriver att en litteraturöversikt ska uppfylla högre krav på tillförlitlighet än en översikt baserad enbart på vad författaren känner till.

### **Urval och datainsamling**

Författarna startade med att göra en uppställning enligt Population, Exposure, Outcome, (PEO), se tabell 1, som ett hjälpmedel för att formulera sökord utifrån syftet med studien (Forsberg & Wengström, 2015). Författarna har använt sig av databaserna Public Medline (PubMed) och Cumulative Index to Nursing and Allied Health Literature (CINAHL) som enligt Östlundh (2017) är databaser inriktade på omvårdnad och medicin. En provsökning gjordes till en början med sökorden; *nurse*, *motivational interviewing* och *health literacy*. Sökningen gav inte tillräckligt många träffar. Författarna tog hjälp av en bibliotekarie för att få vägledning i sökningen. Sökordet *health literacy* exkluderades från sökningen och ersattes med sökordet *self-efficacy* vilket gav författarna bättre sökresultat. Sökorden som slutligen användes var; *nurse*, *motivational interviewing*, *self-efficacy* samt de booleska operatorerna AND och OR lades till för att få fram relevanta artiklar, se tabell 2. AND är den mest använda booleska termen vilken har en avgränsande funktion i fritextsökningar. Alla de valda sökorden kommer att finnas med i sökträffen, vilket medför en mer specifik sökning. Termen OR ökar känsligheten i sökningen och gör den mer utvidgad då endast

något av sökorden behöver finnas med i sökträffen. För att säkerställa att artiklarna håller bästa möjliga kvalitet finns möjligheten i CINAHL att välja peer review. Det innebär att forskningen har granskats av andra forskare innan den publiceras (Karlsson, 2017). De utvalda artiklarna var samtliga peer reviewed, skrivna på engelska samt godkända av en etisk nämnd. Eftersom peer review inte är en valbar avgränsning i PubMed har artikelförfattarna manuellt kontrollerat att de valda artiklarna uppfyllde detta kriterium. Sökningarna begränsades till forskning publicerad de senaste tio åren. Sökstrategin resulterade i 129 träffar i PubMed samt 69 träffar i CINAHL, se tabell 3.

**Tabell 1.** Översikt över använt ramverk för identifiering av sökblock och sökord

<b>P</b>	<b>E</b>	<b>O</b>
Population	Exposure	Outcome
Sjuksköterskor	Motiverande samtal	Självförmåga
Sökord	Sökord	Sökord
Nurse or nurses or nursing	Motivational interviewing	Self-efficacy

**Tabell 2.** Översiktlig beskrivning av sökstrategi.

<b>Databas</b>	<b>Sökblock1</b>		<b>Sökblock 2</b>		<b>Sökblock 3</b>
CINAHL	Nurse (fritextord) OR Nurses (ämnesord) OR Nursing (ämnesord)	AND	Motivational interviewing (ämnesord)	AND	Self-efficacy (ämnesord)
PubMed	Nurse (fritextord) OR Nurses (ämnesord) OR Nursing (ämnesord)	AND	Motivational interviewing (ämnesord)	AND	Self-efficacy (ämnesord)

Begränsningar: Artiklarna skall vara skrivna på engelska samt vara publicerade mellan år 2013 och år 2023. I CINAHL används även begränsningen peer review.  
Sökdatum: 2023-01-24

**Tabell 3.** Översikt av antal träffar med sökstrategins sökblock.

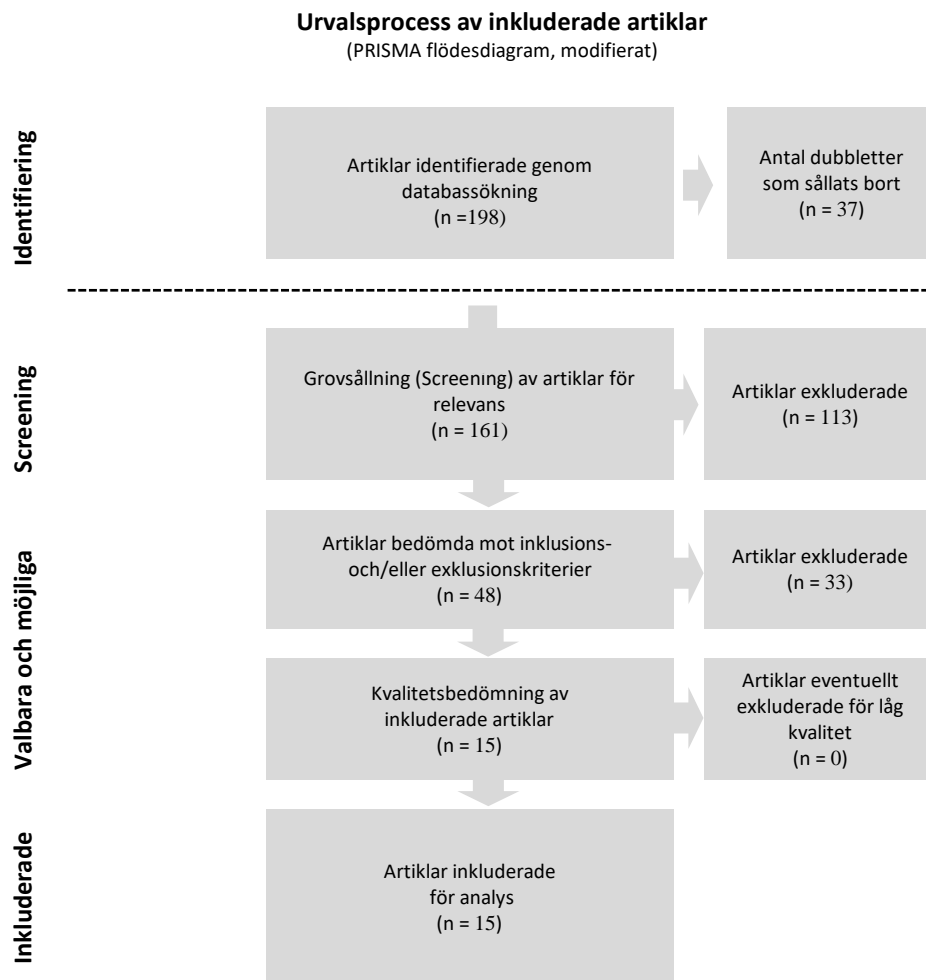
Databas	Sökblock	Sökord	Antal träffar
PubMed	#1	« Nurse » (fritextord) OR « nurses » (ämnesord) OR « nursing » (ämnesord)	373,745
	#2	“Motivational interviewing” (ämnesord)	4,179
	#3	“Self-efficacy” (ämnesord)	52,303
	#4	#1 AND #2 AND #3	129
CINAHL	#1	« Nurse » (fritextord) OR « nurses » (ämnesord) OR « nursing » (ämnesord)	241,834
	#2	“Motivational interviewing” (ämnesord)	3,396
	#3	“Self-efficacy” (ämnesord)	20,749
	#4	#1 AND #2 AND #3	69

Begränsningar: Artiklarna skall vara skrivna på engelska samt vara publicerade mellan år 2013 och år 2023.

I CINAHL används även begränsningen peer review.

Sökdatum: 2023-01-24

När artikelsökningen färdigställdes startade författarna först med att sälla bort dubletter från de båda databaserna. Därefter grovsällades artiklar genom att författarna läste samtliga titlar och diskuterade deras relevans för syftet. Efter detta steg läste författarna igenom de valda artiklarnas abstrakt och jämförde innehållet gentemot de utvalda inklusionskriterierna. Slutligen gick författarna igenom samtliga artiklar som bedömdes möta inklusionskriterierna och kvalitetsgranskade dessa vilket resulterade i 15 artiklar som inkluderades i analysen, se figur 1.



**Figur 1.** Översikt över urvalsprocessen av inkluderade artiklar

## Kvalitetsgranskning

Författarna har genomfört en kvalitetsgranskning av samtliga valda artiklar med stöd av en granskningsmall för kvalitativa studier (Nilsson, 2017). Kvalitetsgranskning enligt Friberg (2017) inkluderar att artiklarna skall bedömas i sin helhet vilket inkluderar både tillvägagångssätt och resultat. Kvalitén på artiklarna kan delas upp i tre nivåer, låg, medelhög eller hög. Författarna har enskilt gjort en kvalitetsgranskning av de utvalda artiklarna för att sedan diskutera bedömningarna tillsammans. Vid värdering av artiklarnas kvalitet togs hänsyn till totalpoäng på Nilssons (2017) granskningsmall, vidare har artiklar med tydligt etiskt resonemang, väl redovisad metod och tydligt beskrivet resultat bedömts hålla en högre kvalitet. Samtliga inkluderade artiklar höll en medelhög till hög kvalitet.

## Dataanalys

Dataanalys har utförts i enlighet med Friberg (2017) vilken grundar sig på analys av de valda artiklarna i tre steg för att besvara studiens syfte. I det första steget har artikelförfattarna individuellt läst igenom och analyserat datamaterialet i sin helhet ett flertal gånger. I steg två fokuserade författarna på att välja ut de bitar av texten som svarade på det valda syftet. Därefter har artiklarnas innehåll skrivits över i en översiktstabell. Med hjälp av översiktstabellen har artiklarnas resultat sammanställts utifrån uppkomna kategorier och teman. I det tredje steget av analysprocessen skapades en ny helhet av det sorterade materialet. De två huvudkategorierna Fördelar med MI och Nackdelar med MI skapades med underrubrikerna: Stärkt självförtroende, Brett användningsområde, Vården blir personcentrerad, Tidsbrist och Bristande utbildning inom MI. Artiklarna presenteras i en översiktstabell. Se bilaga A.

## Etiska överväganden

Forsberg och Wengström (2016) beskriver att etiska överväganden bör göras för god medicinsk forskning då fusk och ohederlighet inte hör hemma inom forskning. Detta innebär exempelvis plagiat eller stöld av data, hypoteser utan angiven källa eller förvrängning av data.

Under alla delar av arbetet har forskningsetiska principer tagits i beaktande med hänsyn till människovärde, rättvisa samt göra gott principen (Henricson, 2020). Samtliga artiklar som sammanställningen grundar sig på har granskats och godkänts av en etisk nämnd i respektive land där studierna är genomförda. Författarna har även gjort en egen värdering av de valda artiklarna för att bedöma om det förekommit några etiska dilemman eller motsättningar. För att på ett så korrekt sätt som möjligt kunna översätta artiklarna från engelska till svenska har författarna använt sig av en engelsk-svensk ordbok.

Artikelförfattarna har viss förförståelse inom ämnet då båda jobbat länge inom vården och har erfarenhet av patientkontakter, däremot har vi begränsad erfarenhet specifikt om motiverande samtal. För att begränsa risken att artiklarnas resultat ska tolkas olika eller färgas av vår förförståelse har samtliga resultat diskuterats mellan artikelförfattarna. Priebe och Landström (2017) beskriver förförståelse där författarna har vissa kunskaper

och erfarenheter från det valda ämnet redan innan arbetet påbörjas. Det kan vara dels från utbildningen men också från livet utanför studierna.

## RESULTAT

Artiklarna som inkluderats i denna litteraturöversikt har en bred geografisk spridning och omfattar 15 studier genomförda i tio olika länder på fyra olika kontinenter. Fem av studierna är gjorda i USA, två i Spanien, två i Kina, resterande i Tyskland, Turkiet, England, Sydkorea, Italien och Australien. Samtliga artiklar är publicerade mellan år 2013 och 2023. Artikelförfattarna har efter analys av studiernas resultat identifierat ett antal huvudkategorier och underkategorier enligt tabell 4.

**Tabell 4.** Sammanställning av huvudkategorier och underkategorier.

Huvudkategori	Underkategori
<b>Fördelar med MI</b>	<b>Stärkt självtillit</b>
	<b>Brett användningsområde</b>
	<b>Vården blir personcentrerad</b>
<b>Hinder för att använda MI</b>	<b>Tidsbrist</b>
	<b>Bristande utbildning inom MI</b>

### **Fördelar med MI**

#### **Stärkt självtillit**

En stärkt självtillit visades som resultat med hjälp av MI-metoden. Självförtroendet hos patienter med diabetes typ 1 ökade och deras egenvård blev bättre till följd av detta. Patienterna upplevde även en ökad sjukdomsinsikt och att de lättare kunde hålla koll på sin behandling (Evcimen et al., 2021). Deltagarna i studien av Williams et al. (2014)

upplevde även de en förbättring av sin självförtroende till medicinering efter de motiverande samtalen då de kände sig säkra att de tog sina mediciner korrekt.

MI hade även en positiv inverkan på att öka självförtroendet till att engagera sig i att öka sin fysiska aktivitet (Falahee et al., 2016). En kombinationsbehandling av MI-samtal och guideprogram för äldre personer med kronisk smärta visade sig effektivt öka deras självförtroende och följsamhet till smärtbehandling (Tse et al., 2013). Ytterligare kombinationsbehandling beskriver Gual et al. (2019) där det förväntas att MI-metoden skall öka självförtroendet hos de patienter som genomgår motiverande samtal i kombination med strokerehabilitering.

Lee et al. (2021) använde MI-samtal för att öka självförtroendet och motivationen hos hjärtsviktpatienter till att utöva mer fysisk aktivitet i vardagen. Det visade sig vara effektivt för att öka motivationen till regelbunden träning och ökad livskvalitet. Även Vellone et al. (2020) använde MI-samtal hos hjärtsviktpatienter för att öka deras egenvård och beskriver att det hade en långvarig effekt på hantering och underhållet av egenvård hos patienterna. Samtalen ökade självförtroendet och självförtroendet hos dessa patienter.

MI användes i samband med amning i syftet att behålla och främja följsamheten till amning. I studien av Franco-Antonio et al. (2018) beskriver de självförtroendet som en mammas förtroende till sin förmåga att amma sitt barn trots eventuella svårigheter. MI förväntas ha en positiv inverkan på självförtroendet hos kvinnan.

### **Brett användningsområde**

Det är tydligt att MI går att applicera med gott resultat inom ett stort antal områden. Evcimen et al. (2021) fokuserar på tonåringar med diabetes typ 1 som visade mycket goda förbättringar inom samtliga tre mätområden i sin studie. Även Graves et al. (2016) tittade på diabetes men fokuserade på sjuksköterskornas roll och användandet av MI som verktyg för att stärka självförtroendet och resultatet visade att sjuksköterskorna utöver goda resultat med patienterna i studien även kände sig stärkta i sin egen roll att stötta patienter. Sun et al. (2020) tittade på huruvida MI hade effekt på viktkontroll hos patienter med obstruktiv sömnapné syndrom som hade genomgått kirurgi. MI användes postoperativt i kombination

med den regelbundna postoperativa hälsoutbildningen och visade sig ha bättre effekt och större fördelar än med enbart den konventionella postoperativa hälsoutbildningen. Det innefattade dels bättre viktkontroll samt även minskade komplikationer.

Fler infallsvinklar inkluderar patienter med hjärtsvikt (Lee et al., 2021; Masterson et al., 2016). MI ökade patienternas självförtroende och motivation till förändring och förbättrade deras följsamhet till läkemedelsbehandling. Patienterna uttryckte även att de kunde kommunicera lättare med sin läkare och sjuksköterska angående biverkningar eller alternativa läkemedel (McKenzie & Chang, 2016). Stöd till äldre personer med kronisk smärta gavs via MI i Tse et al. (2013) med mycket god effekt på smärthantering, rörlighet, psykiskt mående samt självförtroende. Schlottmann et al. (2019) visar i sin studie att MI även tycks fungera tillfredställande när det genomförs via telefon. Det visade sig vara lika effektivt med telefonsamtal som ett fysiskt möte.

### **Vården blir personcentrerad**

Tillvägagångssättet för användningen av MI för att främja förändring av ett hälsobeteende innebär att fokusera på ett samarbete mellan vårdgivaren och individen. Genom att respektera individens autonomi och självbestämmande gör man vården personcentrerad och framkallar individens egen motivation till förändringen. Schlottmann et al. (2019) använde sig av uppföljande MI-telefonsamtal för att stödja familjers autonomi och självförtroende för att uppnå de SMART-mål som de satt upp till en början. Young et al. (2020) beskriver potentialen att anpassa strategier efter individens prioriteringar och intressen genom användandet av MI. Detta resulterar i kapacitet för problemlösning, ökad självförtroende och stöttning vid beteendeförändringar vid diabetes.

Gual et al. (2019) beskriver upplägget i deras studie där strokeöverlevande får personliga rehabiliteringsplaner, där de tillsammans med sjuksköterskan kommit överens om en plan utifrån individens egna mål, behov, preferenser och förmågor. I rehabiliteringen ingår även MI-samtal. Individualiserade läkemedelsgenomgångar användes i studien av Williams et al. (2014) på individens modersmål om så önskades, för att stödja en optimal självförtroende av medicinering.



## **Hinder för att använda MI**

### **Tidsbrist**

Sjuksköterskor upplevde att tidsbristen var ett problem för att använda sig utav MI-samtal. De upplevde att det blev extraarbete utöver deras redan tunga arbetsbelastning. Genom att sjuksköterskorna träffade patienterna på regelbundna möten upplevdes pressen av att de måste tänka ut en plan inför nästa möte. När de hade tidspress och visste att de hade andra saker som väntade, gjorde detta att de inte kunde uppträda avslappnat i MI-samtalet (Graves et al., 2016; Boom et al., 2022).

Det är ofta en utmaning att implementera MI-samtal på exempelvis vårdcentraler då det ofta är begränsat med tid. Falahee et al. (2016) föreslår att ha en person som är utbildad specifikt inom MI för de patienter som är beredda att förändra något i sitt liv, och exempelvis även kunna rotera mellan fler kliniker.

Även Schlottmann et al, (2019) såg svårigheter för sjuksköterskan att på ett hållbart sätt balansera patientansvaret på kliniken samtidigt som att utföra uppföljande MI-telefonsamtal. För att upprätthålla detta på ett framgångsrikt sätt krävdes en sjuksköterska som kunde lägga tiden till MI-samtalen utan att just då ha flera uppgifter att fokusera på.

### **Bristande utbildning inom MI**

Användningen av MI som verktyg för att stödja patienters självtillit används i större utsträckning i takt med att forskning visar hur pass effektivt det är. Det finns dock en brist på personal som har rätt kompetens inom ämnet. Några sjuksköterskor i studien av Graves et al. (2016) upplevde känslan av oro för att gå utanför sin roll när de skulle leda MI-samtalen. I synnerhet då de upplevde att patienten gick utanför det planerade ämnet och istället ville prata om andra problem, vilket gjorde det svårt att hantera för sjuksköterskan då denne enligt sig själv bara är sjuksköterska och inte psykolog. De påpekade att de behövde mycket stöd från andra i teamet och även utav en kvalificerad psykolog för att kunna bemöta och konsultera patienter med hjälp av MI. Om de får dessa förutsättningar kommer de att kunna känna sig mer kompetenta och bekväma att använda MI.

Sjuksköterskor beskrev MI som krävande för deras utbildningsnivå och menade att det krävdes mer specifik utbildning inom området. De påpekade även att till exempel som ny i yrket var det redan mycket andra färdigheter att lära sig utöver MI för att vara bekväm

med att utföra metoden på patienter. Kulturella skillnader kan vara ett hinder där sjuksköterskorna tyckte att det var svårare att sätta sig in i patientens situation där de brottades med kommunikationsskillnader, förväntningar och syn på hälsa. En läkare beskrev att i vissa kulturer tar patienter inte sina mediciner om de inte känner av några symtom, som exempelvis högt blodtryck (Boom et al., 2022). I studien av Falahee et al. (2016) beskriver de att en ordentlig utbildning inom MI är viktigt för att kunna utföra metoden framgångsrikt. Motivation och självförtroende är viktigt för att göra det möjligt för människor att själva klara av det dagliga livet, därav beskriver Tse et al. (2013) vikten av att integrera MI-utbildning och kurser för sjukvårdspersonal samt studenter för att förbättra sina kommunikations- och rådgivningstekniker. Boom et al. (2022) föreslår även dem att inkludera träningsvideor för att illustrera möjligheterna med MI i mer utmanande förhållanden som patienter med begränsad förståelse eller kulturella skillnader, där det kan vara till hjälp.

## **DISKUSSION**

### **Resultatdiskussion**

Resultatet av denna litteraturstudie visade att MI fungerade som ett effektivt verktyg för att stärka patienters självförtroende inom flera olika områden. Patienterna ökade sin motivation till att utföra livsstilsförändringar där ett ohälsosamt leverne är en riskfaktor för att utveckla kroniska sjukdomar. MI hjälpte även patienter att öka sin självförtroende till egenvård och följsamhet till läkemedelsbehandling. För att kunna utföra MI på bästa sätt behöver sjuksköterskorna få utbildning inom området samt ha tillräckligt med avsatt tid för dessa möten.

Användningen av MI stärkte patienternas självförtroende och motivation vilket i sin tur resulterade till ökad sjukdomsinsikt och bättre följsamhet till vården. Patienter upplevde även att de fick bättre koll på sin läkemedelsbehandling och fick bekräftat att de tog sina läkemedel på rätt sätt. Patienter som ville göra hälsoförändring i form av mer fysisk aktivitet i vardagen upplevde att de ökade sin motivation till detta med hjälp av MI. Den ökade motivationen ledde i sin tur till ökad självförtroende att kunna utföra fysisk aktivitet regelbundet, och gjorde förändringen mer hållbar i längden. Patienter med hjärtsvikt upplevde att de fick mer motivation till fysisk aktivitet med hjälp av MI och på så sätt även ökade sin livskvalitet. Tidigare forskning har visat att självförtroende spelar en viktig roll

när det gäller att påverka gapet mellan avsikt och utförande. I många fall brister det just där, men med hjälp av motiverande samtal som leder till ökad självtillit kan man förbättra det (Klompstra et al, 2021). Sambandet mellan effektiv personcentrerad kommunikation och tillfredsställelse av vården kommer av aktivt lyssnande och tillgänglighet från sjuksköterskans sida. En positiv vårdupplevelse skapar en känsla av välbefinnande och patienten känner sig värdefull (McCormack & McCance, 2006).

MI har visat sig ha ett brett användningsområde. Bischof et al. (2021) beskrev att MI är en samtalsmetod som till en början utvecklades för att motivera patienter inom missbruksbehandling som var motvilliga till förändring, men har sedan blivit alltmer populär även i andra områden och även där med framgång. Att använda sig av MI för ungdomar med Diabetes typ 1 samt vuxna med Diabetes typ 2 för att öka deras självtillit till egenvård har visat sig ge goda resultat. Även hos patienter med kronisk smärta, där MI användes för att öka sin självtillit till smärtbehandlingen, för att kunna hantera sin smärta och veta vad som fungerar bäst för individen. MI användes till hjärtsviktpatienter för att öka deras motivation till hälsoförändring genom att stärka deras självtillit vilket har visat sig ha god effekt. MI användes till större delen under fysiska möten med patienter men metoden användes även via telefonsamtal och visade sig ha lika positiva resultat. Just telefonsamtal eller digitala möten skulle kunna implementeras i större utsträckning då denna typ av teknik har stor tillgänglighet i dagens samhälle. Särskilt gynnsamt ur ett patientperspektiv för att underlätta då denne kan befinna sig vart som helst och få samma kvalitativa MI-samtal.

Personcentrering är en central aspekt inom MI där vikten ligger i att skapa en förtroendefull relation till patienten. Det är viktigt att se till patientens egna behov och erfarenheter för att säkerställa dennes autonomi. Genom detta kan man sedan framkalla motivation till förändring. Kwame och Petrucka (2021) visar i tidigare forskning att personcentrerad kommunikation är huvudsaklig för att uppnå bästa möjliga hälsoresultat. Genom personcentrering gör man det även möjligt att engagera patienten i sin egen vård. Ehnfors et al. (2013) påtalar vikten av att se hela personen och att patientens syn på sin hälsa och situation är lika viktig som sjuksköterskans professionella perspektiv för att tillämpa personcentrerad vård. Att skapa ett partnerskap där patienten får lyfta fram sina upplevelser och behov av vård för att kännas sig viktig och lyssnad till.

Många sjuksköterskor instämmer med att MI-metoden är en mycket användbar och effektiv samtalsmetod inom flera olika behandlingsområden, men att de i många fall känner att tiden inte räcker till. Oftast har sjuksköterskorna redan ett fullspäckt schema att förhålla sig till vilket leder till att de istället känner en stress till att använda MI. I ett sådant möte vill sjuksköterskan känna att tiden finns för patienten för att kunna nå förändring på ett framgångsrikt sätt. McCormack & McCance (2006) påtalar att ramverket inom personcentrerad omvårdnad tydliggör behovet för sjuksköterskor att gå utanför den tekniska kompetensen. Det krävs att sjuksköterskor ska engagera sig i mer humanistisk omvårdnad för att främja väl fungerande relationer och beslutsfattande inom vården. Det som är väsentligt för personcentrerad omvårdnad är att förstå en individs egna värderingar. Även om kraven från den dagliga omvårdnaden ofta hindrar detta så kan man tänka på att det finns potential för attityd- och beteendeförändringar som skulle kunna möjliggöra att personcentrerad omvårdnad uppnås.

För att använda sig av MI-metoden påpekar flertalet sjuksköterskor att de bör få ordentlig utbildning inom ämnet innan mötet med patienter, för att känna sig trygga och bekväma i sin roll. Dessutom kan det tänkas att som nyutbildad sjuksköterska kan det vara svårt att tillämpa då det är mycket annat att tänka på och komma in i. I likhet med personcentrerad omvårdnad kan det vara betydelsefullt att kontinuerligt ha utbildningar inom MI för att stärka och utveckla sina kunskaper för att på ett tryggt sätt använda sig utav samtalsmetoden. Med tanke på utmaningarna med utveckling av personcentrerad omvårdnad menar McCormack & McCance (2006) att det finns ett behov av att kolla närmare på hur det personcentrerade ramverket kan utvecklas i praktiken. Implementering och förändringar som krävs ligger dock utanför den enskilda sjuksköterskans ansvarsområde, även om sjuksköterskan har sitt ansvar för kvaliteten på sin kunskapsutveckling så krävs det mycket av organisationen för att genomföra implementeringen. Det behövs en inställning till ett livslångt lärande som gör det möjligt att formulera sina värderingar, kunskapsutveckling och risktagande. Användningen av det personcentrerade ramverket kräver ett systematiskt förhållningssätt till utveckling och utbildning.

## Metoddiskussion

Syftet med den här studien var att beskriva sjuksköterskans motiverande samtal som verktyg för att stärka patientens självtillit. Artikelförfattarna har valt att inhämta data från artiklar hittade med hjälp av databaserna CINAHL och PubMed som är relevanta för ämnesområdet. Att nyttja båda databaserna stärker trovärdigheten för arbetet eftersom det ökar antalet artiklar som hittas och används. Henricson (2017) beskriver hur användandet av flera databaser ökar trovärdigheten i studien samt att det minskar risken att relevanta studier missas. För att få en sökning med relevanta sökord och resultat använde vi oss av PEO-modellen och tog även hjälp av en bibliotekarie via Högskolan Dalarna. Författarna genomförde också provsökningar med alternativa sökord, bl.a. health literacy men resultatet blev för brett och svårhanterligt. Samtliga artiklar som valdes ut granskades enligt granskningsmall för kvalitativa studier (Nilsson, 2017) och kunde med stöd av denna i kombination med författarnas bedömning av studierna konstatera att alla inkluderade artiklar höll en medelhög till hög kvalitet och var genomförda på ett trovärdigt och pålitligt vis.

För att få aktuella data som inte blivit utdaterad exkluderades artiklar äldre än tio år i sökningen, men de flesta inkluderade studierna är betydligt nyare än så, sju av de valda artiklarna är skrivna år 2020 eller senare. Enligt Östlundh (2022) bör årtalen i en studie begränsas för att få med den mest aktuella forskningen i studien. Att alla inkluderade artiklar är skrivna på engelska kan ses som en risk för att författarna skulle råka misstolka resultat eftersom det inte är författarnas modersmål. För att på ett så korrekt sätt som möjligt kunna översätta artiklarna från engelska till svenska har författarna använt sig av en engelsk-svensk ordbok då tveksamheter uppstått och även diskuterat alla resultat för att säkerställa att vi uppfattat artiklarna korrekt. Det gedigna arbete som gjorts med kvalitetsgranskning och urval av artiklar anser författarna stärker arbetets bekräftelsebarhet och pålitlighet.

En begränsning i studien är att den gjordes som ett examensarbete och därför behövde genomföras inom en snäv tidsram. Den främsta konsekvensen av detta blev att vi valde att exkludera en del artiklar som stämde in på våra kriterier men där MI genomförts på distans, t.ex. via telefon eller genom digitala hjälpmedel. Att inkludera fler artiklar hade gett en bredare kunskapsbas men författarna tror inte att detta påverkar resultatet

nämnvärt eftersom samtliga inkluderade studier ändå pekar på liknande resultat. Däremot tar vi upp vikten av att forskning fortsättningsvis även inkluderar studier där MI används på distans då vi är av uppfattningen att detta är en viktig del av framtiden inom MI för att göra den än mer tillgänglig.

De inkluderade studierna är gjorda i tio olika länder vilket styrker att MI metoden fungerar väl i vårdmiljöer i olika delar av världen. Detta stärker resultatets överförbarhet och trovärdighet. Artiklarna som studerades tog också upp ett flertal olika infallsvinklar till hur MI användes för att stärka självtillit med en stor variation i utgångspunkten för samtalet. Artiklarna inkluderar studier om diabetes typ 1 och 2, hjärtproblem, följsamhet till läkemedel, övervikt, stroke, amning, fysisk aktivitet och kronisk smärta. Samtliga har kärnan att MI är metoden som används för att stärka patienternas självtillit inom de respektive områdena vilket är en stark indikator på hur effektiv MI kan vara inom vitt skilda områden eftersom resultaten av studierna pekar i samma riktning. Författarna ser denna variation som en styrka i studien eftersom syftet fokuserar på MI som metod inte på ett specifikt hälsoproblem.

## **Slutsats**

Motiverande samtal har visat sig ha god effekt inom en rad olika områden och har hjälpt till att stärka patienters självtillit. Värdet av den ökade självtilliten sträcker sig bortom den enskilda patienten och kan anses stärka folkhälsan vilket i förlängningen minskar belastningen på vården i sin helhet.

## **Klinisk betydelse**

Den kliniska betydelsen för den här studien kan appliceras på både individnivå och dess betydelse för samhället och sjukvården i sin helhet. Att med hjälp av MI stärka individers självtillit är inte bara till nytta för individen själv, den stärkta individen är bättre rustad att hantera och ta ansvar för sin egen hälsa. Detta leder till att behovet av vård minskar och därmed belastningen på vården och samhället i stort. Med detta synsätt bör MI betraktas som en investering i människan och en satsning på att öka användningen av MI kan antas sänka den totala vårdkostnaden för en individ.

## **Vidare forskning**

Den existerande forskningen kring MI är samstämmig kring metodens goda effekt. Att det finns ett brett användningsområde tycks även det vara klarlagt. Vidare forskning för förbättring inom området skulle behöva ha fokus på hur MI kan göras än mer tillgängligt, exempelvis genom telefon eller med digitala hjälpmedel som verkar ge goda resultat (Gagné et al, 2022; Hides et al., 2020). Även ytterligare forskning kring hur kunskapen om MI kan ökas hos vårdpersonal vore önskvärd, både för sjuksköterskor och annan typ av profession som kan använda sig av MI i sitt arbete för att hjälpa patienter.

## REFERENSER

\* Artiklar som använts i resultatet

Adorni, R., Zanatta, F., D'Addario, M., Atella, F., Costantino, E., Iaderosa, C., Petarle, G., & Steca, P. (2021). Health-Related Lifestyle Profiles in Healthy Adults: Associations with Sociodemographic Indicators, Dispositional Optimism, and Sense of Coherence. *Nutrients*, *13*(11), 3778. Doi: 10.3390/nu13113778

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och kultur.

Bischof, G., Bischof, A., & Rumpf, H.-J. (2021). Motivational interviewing—An evidence-based approach for use in medical practice. *Deutsches Ärzteblatt Online*, *118*(7). Doi: 10.3238/arztebl.m2021.0014

\* Boom, S. M., Oberink, R., Zonneveld, A. J. E., van Dijk, N., & Visser, M. R. M. (2022). Implementation of motivational interviewing in the general practice setting: a qualitative study. *BMC Primary Care*, *23*(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01623-z>

Ehnfors, M., Ehrenberg, A., & Thorell-Ekstrand, I. (2013). *Nya VIPS-boken: välbefinnande, integritet, prevention, säkerhet*. Studentlitteratur.

\* Evcimen, H., Uncu, F., Esen, I. (2021). Investigation of the Effect of Motivational Interviewing on Self-Efficacy Levels in Adolescents with Type 1 Diabetes Mellitus. *International Journal of Caring Sciences*, *14*(1), 298-308.

Fakhr-Movahedi, A., Rahnavard, Z., Salsali, M., & Negarandeh, R. (2016). Exploring Nurse's Communicative Role in Nurse-Patient Relations: A Qualitative Study. *Journal of Caring Sciences*, *5*(4), 267–276. Doi: 10.15171/jcs.2016.028

\* Falahee, M. L., Benkert, R., George, N. M., Brogan Hartlieb, K., & Cederna, J. (2016). Motivational Interviewing to Increase Physical Activity in Underserved Women. *The Journal for Nurse Practitioners*, *12*(10), 704–709. <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2016.11.002>



Folkhälsomyndigheten. (2023). *Folkhälsa och folkhälsoarbete*. Folkhälsomyndigheten. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/om-folkhalsa-och-folkhalsoarbete/>

Forsberg, C., & Wengström, Y. (2015). *Att göra systematiska litteraturstudier* (4 uppl). Natur och kultur.

\* Franco-Antonio, C., Santano-Mogena, E., Chimento-Díaz, S., Sánchez-García, P., & Cordovilla-Guardia, S. (2022). A randomised controlled trial evaluating the effect of a brief motivational intervention to promote breastfeeding in postpartum depression. *Scientific Reports*, 12(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-021-04338-w>

Friberg, F. (2017). Att bidra till evidensbaserad omvårdnad med grund i analys av kvalitativ forskning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 129–140). Studentlitteratur.

Gagné, M., Lauzier, S., Lemay, M., Loiselle, C. G., Provencher, L., Simard, C., & Guillaumie, L. (2022). Women with breast cancer's perceptions of nurse-led telephone-based motivational interviewing consultations to enhance adherence to adjuvant endocrine therapy: a qualitative study. *Supportive Care in Cancer*. <https://doi.org/10.1007/s00520-021-06692-x>

\* Graves, H., Garrett, C., Amiel, S. A., Ismail, K., & Winkley, K. (2016). Psychological skills training to support diabetes self-management: Qualitative assessment of nurses' experiences. *Primary Care Diabetes*, 10(5), 376–382. <https://doi.org/10.1016/j.pcd.2016.03.001>

\* Gual, N., Pérez, L. M., Castellano-Tejedor, C., Lusilla-Palacios, P., Castro, J., Soto-Bagaria, L., Coll-Planas, L., Roqué, M., Vena, A. B., Fontecha, B., Santiago, J. M., Lexell, E. M., Chiatti, C., Iwarsson, S., & Inzitari, M. (2020). IMAGINE study protocol of a clinical trial: a multi-center, investigator-blinded, randomized, 36-month, parallel-group to compare the effectiveness of motivational interview in rehabilitation of older stroke survivors. *BMC Geriatrics*, 20(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01694-6>

Hall, K., Staiger, P. K., Simpson, A., Best, D., & Lubman, D. I. (2015). After 30 years of dissemination, have we achieved sustained practice change in motivational interviewing? *Addiction*, *111*(7), 1144–1150. <https://doi.org/10.1111/add.13014>

Henricson, M. (2017). Diskussion. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod: från idé till examination inom omvårdnad* (2 uppl., s. 411–419). Lund: Studentlitteratur.

Hides, L., Quinn, C., Chan, G., Cotton, S., Pocuca, N., Connor, J.P., Witkiewitz, K., Daghlish, M.R.C., Young, R.McD., Stoyanov, S. and Kavanagh, D.J. (2020). Telephone-based motivational interviewing enhanced with individualised personality-specific coping skills training for young people with alcohol-related injuries and illnesses accessing emergency or rest/recovery services: a randomized controlled trial (QuikFix). *Addiction*. doi:<https://doi.org/10.1111/add.15146>.

Karlsson, E. K. (2017). Informationssökning. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod* (2 uppl., s. 81–98). Studentlitteratur.

Klompstra, L., Jaarsma, T., & Strömberg, A. (2018). Self-efficacy Mediates the Relationship Between Motivation and Physical Activity in Patients With Heart Failure. *The Journal of Cardiovascular Nursing*, *33*(3), 211–216. Doi: 10.1097/jcn.0000000000000456

Kwame, A., & Petrucka, P. M. (2021). A Literature-Based Study of Patient-centered Care and Communication in nurse-patient interactions: barriers, facilitators, and the Way Forward. *BMC Nursing*, *20*(1). Doi: 10.1186/s12912-021-00684-2

\* Lee, H., Park, G., Jin, H., Chun, K. J., & Kim, J. H. (2021). The Effects of Nurse-Led Motivational Interviewing on Exercise and Quality of Life among Koreans with Heart Failure: A Randomized Controlled Trial. *Korean Journal of Adult Nursing*, *33*(6), 588. <https://doi.org/10.7475/kjan.2021.33.6.588>

\* Masterson Creber, R., Patey, M., Lee, C. S., Kuan, A., Jurgens, C., & Riegel, B. (2016). Motivational interviewing to improve self-care for patients with chronic heart failure:

MITI-HF randomized controlled trial. *Patient Education and Counseling*, 99(2), 256–264.  
<https://doi.org/10.1016/j.pec.2015.08.031>

McCormack, B., & McCance, T. V. (2006). Development of a Framework for person centred Nursing. *Journal of Advanced Nursing*, 56(5), 472–479.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2006.04042.x>

\* McKenzie, K., & Chang, Y.-P. (2014). The Effect of Nurse-Led Motivational Interviewing on Medication Adherence in Patients With Bipolar Disorder. *Perspectives in Psychiatric Care*, 51(1), 36–44. <https://doi.org/10.1111/ppc.12060>

Miller, W. R., & Rollnick, S. (2012). *Motivational interviewing: Helping people change* (3rd ed.). The Guilford Press, Cop.

Molina-Mula, J., & Gallo-Estrada, J. (2020). Impact of Nurse-Patient Relationship on Quality of Care and Patient Autonomy in Decision-Making. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 835. Doi: 10.3390/ijerph17030835

Nilsson, U. (2017). *Granskningsmall för kvalitativa studier*. Institutionen för Hälsovetenskaper. Örebro Universitet.

Priebe, G., & Landström, C. (2017). Den vetenskapliga kunskapens möjligheter och begränsningar - grundläggande vetenskapsteori. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod* (2 uppl., s. 25–42). Studentlitteratur.

Rosén, M. (2017). Systematisk litteraturoversikt. I M. Henricson (Red.), *Vetenskaplig teori och metod* (2 uppl., s. 375–389). Studentlitteratur.

\* Schlottmann, H., Broome, M., Herbst, R., Burkhardt, M. C., & Mescher, A. (2019). Nurse-Led Telephone Follow-Up to Improve Parent Promotion of Healthy Behaviors in Young Children With Motivational Interviewing Techniques. *Journal of Pediatric Health Care*, 33(5), 545–554. <https://doi.org/10.1016/j.pedhc.2019.02.003>

Socialstyrelsen. (15 februari 2023). *Stöd i arbetet med levnadsvanor*. Socialstyrelsen.  
<https://www.socialstyrelsen.se/kunskapsstod-och-regler/regler-och-riktlinjer/nationella-riktlinjer/riktlinjer-och-utvarderingar/levnadsvanor/stod-i-arbetet/>

\* Sun, X.-H., Xue, P.-S., Qi, X.-X., & Fan, L. (2020). Effect of motivational interviewing on postoperative weight control in patients with obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome. *World Journal of Clinical Cases*, 8(15), 3209–3217.  
<https://doi.org/10.12998/wjcc.v8.i15.3209>

\* Tse, M. M., Vong, S. K., & Tang, S. K. (2013). Motivational interviewing and exercise programme for community-dwelling older persons with chronic pain: a randomised controlled study. *Journal of Clinical Nursing*, 22(13–14), 1843–1856.  
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2012.04317.x>

\* Vellone, E., Reborá, P., Ausili, D., Zeffiro, V., Pucciarelli, G., Caggianelli, G., Masci, S., Alvaro, R., & Riegel, B. (2020). Motivational interviewing to improve self-care in heart failure patients (MOTIVATE-HF): a randomized controlled trial. *ESC Heart Failure*. <https://doi.org/10.1002/ehf2.12733>

Wiklund Gustin, L., & Lindwall, L. (2014). *Omvårdnadsteorier i klinisk praxis*. Natur & Kultur.

\* Williams, A., Manias, E., Cross, W., & Crawford, K. (2014). Motivational interviewing to explore culturally and linguistically diverse people's comorbidity medication self-efficacy. *Journal of Clinical Nursing*, 24(9-10), 1269–1279.  
<https://doi.org/10.1111/jocn.12700>

Wittenberg, E., Ferrell, B., Kanter, E., & Buller, H. (2018). Health Literacy: Exploring Nursing Challenges to Providing Support and Understanding. *Clinical Journal of Oncology Nursing*, 22(1), 53–61. Doi: 10.1188/18.cjon.53-61

\* Young, H. M., Miyamoto, S., Dharmar, M., & Tang-Feldman, Y. (2019). Nurse Coaching and mHealth compared to Usual Care to Improve Diabetes Self-Efficacy: A Randomized Controlled Trial (Preprint). *JMIR MHealth and UHealth*, 8(3).  
<https://doi.org/10.2196/16665>

Östlundh, L. (2017). Informationssökning. I F. Friberg (Red.), *Dags för uppsats: Vägledning för litteraturbaserade examensarbeten* (3 uppl., s. 59–82). Studentlitteratur.

## BILAGA A

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Boom SM, Oberink R, Zonneveld AJE, van Dijk N, Visser MRM.  2022  Tyskland	Implementation of motivational interviewing in the general practice setting: a qualitative study.	To identify factors that facilitate or impede the implementation of motivational interviewing in general practice.	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Allmänläkare och sjuksköterskor som använder MI i arbetet. <u>Datainsamling:</u> Frågeformulär samt semi-strukturerade intervjuer <u>Dataanalys:</u> Tematisk innehållsanalys	n=152 deltagare 107 allmänläkare 91 sjuksköterskor	Studien identifierade tretton faktorer som påverkade användningen av motiverande intervjusamtal och delade upp dem i tre kategorier; Patient, Vårdgivare och Miljö. Faktorerna som listas är: Tid, kombination med andra arbetsuppgifter, kontinuitet, att se möjligheter, samarbete, träning inom MI, professionellt ansvar, användbarhet, självtillit, ingrodda vanor, förståelse, ålder samt kultur.	Hög
Evcimen, H., Uncu, F., Esen, I.  2021  Turkiet	Investigation of the Effect of Motivational Interviewing on Self-Efficacy Levels in Adolescents with Type 1 Diabetes Mellitus.	To investigate the effect of motivational interview-based diabetes self-management education on adolescents with type 1 diabetes mellitus.	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Ungdomar med diabetes typ 1 <u>Datainsamling:</u> Frågeformulär samt semi-strukturerade intervjuer <u>Dataanalys:</u> Tematisk innehållsanalys	n=66	Studien visade på en signifikant ökning i positiva beteenden som livsstilsrelaterade val som hjälpte dem att hantera sin typ 1 diabetes på ett bättre sätt.	Hög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Falahee, Margaret L.; Benkert, Ramona; George, Nancy M.; Brogan Hartlieb, Kathryn; Cederna, Jean.  2016  USA	Motivational Interviewing to Increase Physical Activity in Underserved Women.	To demonstrate how low-income women in a small primary care clinic were able to adopt a more active lifestyle through the use of communication based in MI.	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Kvinnor med låg inkomst som ville öka sin fysiska aktivitet <u>Datainsamling:</u> Interventions intervjuer och aktivitetsformulär <u>Dataanalys:</u> Mixad metod	n=12 kvinnor	De kvinnor som genomförde alla motiverande intervju-sessionerna uppvisade en betydande ökning av sitt självförtroende att engagera sig i fysisk aktivitet. Deltagarna fick själva föra en logg över den fysiska aktivitet som de utförde under projektets gång. Det diskuterades sedan under varje motiverande intervju-session. Fysiologiska parametrar som blodtryck, puls, vikt, BMI, midjemått, kolesterol och låntidsblodsocker jämfördes före och efter projektet. Pulsen minskade för de deltagare som utförde fysisk aktivitet under projektet	Hög
Franco- Antonio C, Calderón- García JF, Vilar-López R, Portillo- Santamaría M, Navas-Pérez JF, Cordovilla- Guardia S. 2019 Spanien	A randomized controlled trial to evaluate the effectiveness of a brief motivational intervention to improve exclusive breastfeeding rates: Study protocol.	To estimate the effectiveness of a brief motivational intervention (BMI) in increasing the duration of exclusive breastfeeding in the first six months postpartum	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Kvinnor som fött barn och som börjat amma direkt efter födseln <u>Datainsamling:</u> Semi- strukturerade intervjuer och uppföljning via telefonsamtal <u>Dataanalys:</u> Utforskande och beskrivande analys	n=88 kvinnor	De kvinnor som erhållit BMI skattade lägre på en riskskala för förlossningsdepression än de kvinnor som bara fått vanlig information enligt förlossningsavdelningens rutiner.	Hög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Graves, Helen; Garrett, Christopher; Amiel, Stephanie A.; Ismail, Khalida; Winkley, Kirsty.  2016  England	Psychological skills training to support diabetes self-management: Qualitative assessment of nurses' experiences.	To explore nurses experience of training in six psychological skills to support patient's self-management of type 2 diabetes.	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Kvinnliga sjuksköterskor inom primärvården <u>Datainsamling</u> : Semi-strukturerade intervjuer <u>Dataanalys</u> : Tematisk innehållsanalys	n=16 kvinnor	Sjuksköterskorna som genomgick psykologisk färdighetsträning inom MI och KBT inför patientmötena upplevde att det ökade patienternas egenmakt i självhanteringen av sin diabetes typ 2. De upplevde även att färdighetsträningen gav dem kunskap att använda inom fler patientgrupper. Sjuksköterskorna upplever att det är viktigt med utbildning och stöd för att kunna ge denna typ av motiverande samtal.	Hög



Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Gual, Neus; Pérez, Laura Mónica; Castellano- Tejedor, Carmina; Lusilla- Palacios, Pilar; Castro, Judith; Soto-Bagaria, Luís; Coll- Planas, Laura; Roqué, Marta; Vena, Ana Belen; Fontecha, Benito; Santiago, Jose M.; Lexell, Eva Månsson; Chiatti, Carlos; Iwarsson, Susanne; Inzitari, Marco. 2020 Spanien	IMAGINE study protocol of a clinical trial: a multi-center, investigator-blinded, randomized, 36-month, parallel-group to compare the effectiveness of motivational interview in rehabilitation of older stroke survivors.	To assess the impact of MI, as a complement to standard geriatric rehabilitation, on functional improvement at 30 days after admission, compared to standard geriatric rehabilitation alone, in persons admitted to geriatric rehabilitation after a stroke. Secondary objectives include assessing the impact of MI on physical activity and performance, self-efficacy, safety, cost-utility, participants' experiences and functional status at 3 months.	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Äldre vuxna personer som haft en mild-moderat stroke utan tidigare kognitiv nedsättning. <u>Datainsamling:</u> Skattningsformulär Functional Independence Measure (FIM) som är designat för att användas av strokepatienter. <u>Dataanalys:</u> Kvalitativ samt kvantitativ analys.	n=272 deltagare 136 kontrollgrupp 136 interventionsgrupp	MI-metoden väntas framkalla en signifikant ökning av fysisk aktivitet under rehabiliteringen för överlevande strokepatienter. Det förmodas även resultera i en mer tillfredsställande upplevelse av vården för patienten, vårdgivaren och övriga yrkesverksamma. Deltagarnas självförtroende väntas öka i samband med MI-samtalen.	Medelhög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Lee, H., Park, G., Jin, H., Chun, K. J., & Kim, J. H.  2021  Sydkorea	The Effects of Nurse-Led Motivational Interviewing on Exercise and Quality of Life among Koreans with Heart Failure: A Randomized Controlled Trial.	To investigate the effects of nurse-led motivational interviewing on self-efficacy for exercise, exercise capacity, and quality of life among patients with heart failure.	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Vuxna personer 40–80 år som diagnostiserats med hjärtsvikt. <u>Datainsamling</u> : Frågeformulär <u>Dataanalys</u> : Tematisk innehållsanalys	n=66 38 kontrollgrupp 28 interventionsgrupp	Interventionsgruppen som erhållit motiverande stödsamtal hade en tydlig förbättring gentemot kontrollgruppen på hur mycket de tränade, hur intensivt de tränade samt på sin upplevda livskvalité.	Hög
Masterson Creber R, Patey M, Lee CS, Kuan A, Jurgens C, Riegel B.  2016  Italien	Motivational interviewing to improve self-care for patients with chronic heart failure: MITI-HF randomized controlled trial.	To test the efficacy of a tailored motivational interviewing intervention versus usual care for improving heart failure self-care behaviors, physical heart failure symptoms and quality of life	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Nyligen utskrivna patienter diagnostiserade med mild eller måttlig hjärtsvikt <u>Datainsamling</u> : Frågeformulär och uppföljning via telefonsamtal <u>Dataanalys</u> : Analys med hjälp av StataSE	n=67 deltagare	Deltagarna som medverkade i interventionsgruppen som erhöll MI-samtal hade en tydligare förbättring vad gäller egenvård. De upplevde även ökad self-efficacy.	Medelhög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
McKenzie K, Chang YP.  2015  USA	The effect of nurse-led motivational interviewing on medication adherence in patients with bipolar disorder.	To test the effect of motivational interviewing on medication adherence in patients with bipolar disorder (BD) in an outpatient setting	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Vuxna över 18 år med läkemedelsbehandlad bipolär sjukdom med dålig följsamhet. <u>Datainsamling</u> : Semi-strukturerad intervju <u>Dataanalys</u> : Analys med stöd av Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)	n=15 4 män 11 kvinnor	Deltagarna visade tydlig förbättring i följsamhet till läkemedelsordination, självtillit samt i motivation till förändring.	Hög
Schlottmann, Haley; Broome, Marion; Herbst, Rachel; Burkhardt, Mary Carol; Mescher, Anne.  2019  USA	Nurse-Led Telephone Follow-Up to Improve Parent Promotion of Healthy Behaviors in Young Children With Motivational Interviewing Techniques.	To support parents in promoting healthy habits in their children ages 2 to 5 years old using nurse-led telephone support with motivational interviewing. Also looking at the RN perspective.	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Barn mellan 24 och 27 månader gamla som klassades som överviktiga enligt en åldersspecifik BMI-skala. <u>Datainsamling</u> : Semi-strukturerade intervjuer. <u>Dataanalys</u> : Tematisk innehållsanalys	n=50 familjer 5 sjuksköterskor	Föräldrars självförtroende och motivation relaterade till studiens mål visade en tydlig förbättring och 80% uppgav att de var mycket nöjda med att ha deltagit i projektet. Sjuksköterskorna rapporterade en starkt förhöjd självtillit vid kommunikation med föräldrarna.	Hög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Sun XH, Xue PS, Qi XX, Fan L. 2020 Kina	Effect of motivational interviewing on postoperative weight control in patients with obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome.	To evaluate the effect of MI on weight control of patients with obstructive sleep apnea-hypopnea syndrome	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Patienter diagnostiserade med OSAHS som genomgått kirurgisk behandling <u>Datainsamling:</u> Semistrukturerade intervjuer och frågeformulär <u>Dataanalys:</u> SPSS 24.0	n=88	Patienterna i interventionsgruppen som erhöll motiverande samtal upplevde bättre viktkontroll, lägre BMI och minskat midje- och halsomkrets jämfört med de patienterna i kontrollgruppen. Incidensen av komplikationer i interventionsgruppen var även lägre.	Hög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Tse, Mimi MY; Vong, Sinfia KS; Tang, Shuk Kwan  2013  Kina	Motivational interviewing and exercise programme for community-dwelling older persons with chronic pain: a randomised controlled study	To examine the effectiveness of an integrated motivational interviewing and physical exercise program on pain, physical and psychological function, quality of life, self-efficacy and compliance with exercise for community-dwelling older persons with chronic pain.	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Äldre personer över 65 år som haft kronisk smärta i mer än tre månader. <u>Datainsamling</u> : Semi-strukturerade intervjuer <u>Dataanalys</u> : Tematisk innehållsanalys	n=56 31 interventionsgrupp 25 kontrollgrupp	Motiverande intervjusamtal är ett effektivt verktyg för att förbättra smärta, rörlighet, psykiskt mående och själv-tillit bland äldre personer med kronisk smärta.	Hög
Vellone E, Rebora P, Ausili D, Zeffiro V, Pucciarelli G, Caggianelli G, Masci S, Alvaro R, Riegel B.  2020  USA	Motivational interviewing to improve self-care in heart failure patients (MOTIVATE-HF): a randomized controlled trial.	To evaluate if motivational interviewing improves patient self-care maintenance, self-care management and self-care confidence 3 months after enrolment	<u>Design</u> : Kvalitativ <u>Urval</u> : Patienter med diagnosen mild eller måttlig hjärtsvikt som har otillräcklig egenvård <u>Datainsamling</u> : Semi-strukturerade intervjuer och telefonuppföljning <u>Dataanalys</u> : Tematisk innehållsanalys	n=510	Patienternas egenvård, bevarande av egenvård och self-efficacy mättes med hjälp av en självrapporterings-skala med poäng. MI visade sig vara effektivt för att förbättra bevarandet av egenvård efter tre månader från inskrivningen. Förbättringar sågs även på patienternas self-efficacy.	Medelhög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Williams, Allison; Manias, Elizabeth; Cross, Wendy; Crawford, Kim.  2015  Australien	Motivational interviewing to explore culturally and linguistically diverse people's comorbidity medication self-efficacy.	To examine the perceptions of a group of culturally and linguistically diverse participants with the comorbidities of diabetes, chronic kidney disease and cardiovascular disease to determine factors that influence their medication self-efficacy through the use of motivational interviewing	<u>Design:</u> Kvalitativ <u>Urval:</u> Patienter som talade grekiska, italienska eller vietnamesiska som flyttat till övervägande engelsktalande länder med samsjuklighet av diabetes, kronisk njursjukdom och hjärt-kärlsjukdom <u>Datainsamling:</u> Intervjutelefonsamtal <u>Dataanalys:</u> Tematisk analys	n=26	Många av deltagarna upplevde svårigheter med medicinering och vilka mediciner som hjälpte för vad samt hur de skulle tas. Men de uppskattade MI-samtalen och upplevde att de gav dem bättre koll på deras medicinering. De kände sig bekräftade och fick mer självförtroende i sin egenvård.	Hög

Matris över inkluderade artiklar

Författare År Land	Titel	Syfte	Metod	Deltagare	Resultat	Kvalitet
Young HM, Miyamoto S, Dharmar M, Tang-Feldman Y.  2020  USA	Nurse Coaching and Mobile Health Compared With Usual Care to Improve Diabetes Self-Efficacy for Persons With Type 2 Diabetes: Randomized Controlled Trial.	To evaluate the effectiveness of a nurse coaching program using motivational interviewing paired with mobile health technology on diabetes self-efficacy and self- management for persons with type 2 diabetes.	<u>Design</u> : Kvantitativ <u>Urval</u> : Vuxna 18 år eller äldre som är skrivna vid vårdcentral och lever med diabetes typ 2. <u>Datainsamling</u> : Frågeformulär <u>Dataanalys</u> : Tematisk innehållsanalys	n=319 155 kontrollgrupp 132 interventionsgrupp	Studien påvisade positiva effekter på kort sikt efter de motiverande intervjusamtalen men efter 9 månader hade effekten på framförallt självförliten gått tillbaka till basvärden.	Hög