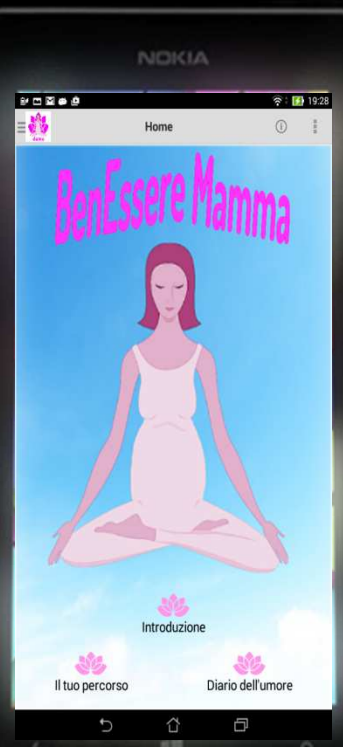
UNIVERSITÀ CATTOLICA del Sacro Cuore

ehealth4all - Tecnologie per la salute e il benessere

BenEssere Mamma,

una app per il benessere psicologico in gravidanza



Responsabile di Progetto: Claudia Carissoli, Psicologa, dottoranda Scienze della Formazione – Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano

Referenti scientifici: Prof.ssa Daniela Villani e Prof. Giuseppe Riva Università Cattolica del Sacro Cuore - Milano

Roma, 28 Aprile 2016

Perché la app BenEssere Mamma?

- **Ansia e depressione in gravidanza** (1)
  - ✓ 10/16% donne soffrono di depressione in gravidanza
  - ✓ 8/12% di depressione post partum;
  - ✓ il 40% delle donne con depressione post-partum era già depresso in gravidanza
- **Nuovi assetti sociali e ruolo dei media in gravidanza** (2)
- **Nuovi modelli di cura e prevenzione con nuovi media** (2)
- **Esistenza di protocolli di meditazione pensati per l'uso su smartphone, verificati scientificamente mediante trial controllati** (3).

1. http://www.depressionepostpartum.it/main/wp-content/uploads/2011/12/Indicazioni-buona-pratica-per-la-gestione-della-depressione-perinatale1.pdf
2. Carissoli, C., Villani, D., & Riva, G. (2016). An Emerging Model of Pregnancy Care: The Introduction of New Technologies. *Integrating Technology in Positive Psychology Practice*, IGI Global, Hershey, PA, 162-192
3. Carissoli, C., Villani, D., & Riva, G. (2015). Does a meditation protocol supported by a mobile application help people reduce stress? Suggestions from a controlled pragmatic trial. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(1), 46-53.

Alcuni studi

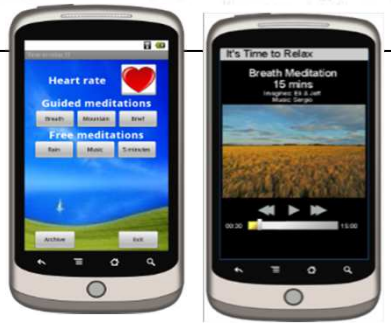
CYBERPSYCHOLOGY, BEHAVIOR, AND SOCIAL NETWORKING
Volume 18, Number 1, 2015
© Mary Ann Liebert, Inc.
DOI: 10.1089/cyber.2014.0062

Does a Meditation Protocol Supported by a Mobile Application Help People Reduce Stress? Suggestions from a Controlled Pragmatic Trial

Claudia Carissoli, MS,[1] Daniela Villani, PhD,[1] and Giuseppe Riva, PhD[1,2]

Abstract

The aim of this study was to examine the efficacy of a 3 week mindfulr
Android application for smartphones, in reducing stress in the adult popu
trial, a self-help intervention group of meditators was compared with
relaxing music and a waiting list group. The final sample included 56
randomized to the three conditions. The self-reported level of perceived s
at the end of the protocol. Participants were also instructed to track their l
The results did not show any significant differences between groups, l
demonstrated an improvement in coping with stress. Nevertheless, med
significant decrease in average heartbeats per minute after each session.
moderate but significant change in stress reduction perceptions, even if w
opportunities related to the meditation protocol supported by the mo
discussed.



D.N.Da
Osservatorio Nazionale
sulla salute della Donna

PREVENZIONE, DIAGNOSI E TRATTAMENTO DELLA PSICOPATOLOGIA PERINATALE

INDICAZIONI DI BUONA PRATICA CLINICA PER LA GESTIONE DELLA DEPRESSIONE PERINATALE

Chapter 7

An Emerging Model of Pregnancy Care: The Introduction of New Technologies in Maternal Wellbeing

Claudia Carissoli
Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy

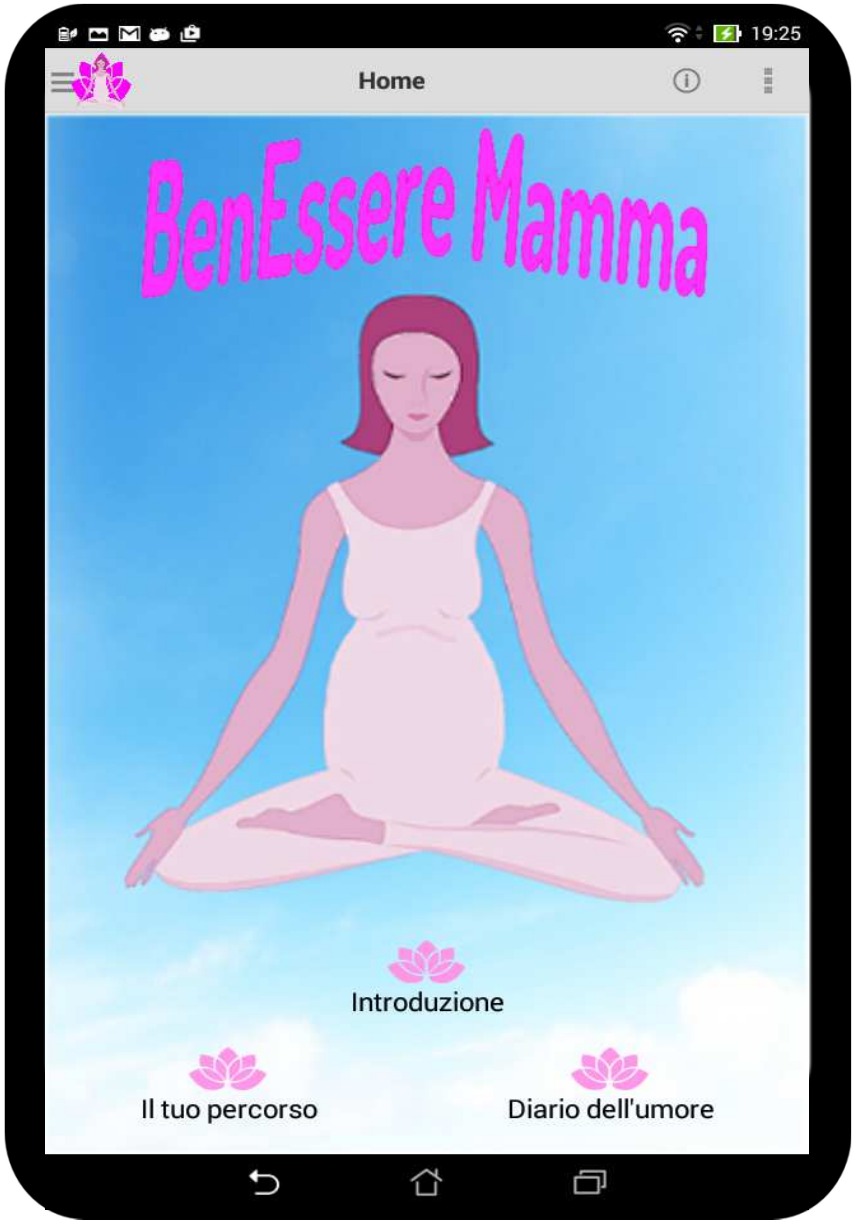
Daniela Villani
Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy

Giuseppe Riva
Università Cattolica del Sacro Cuore, Italy & I.R.C.C.S. Istituto Auxologico Italiano, Italy

ABSTRACT

Pregnancy is a very special time in a woman's life, a time of important and complex step that can to the fall the previous personal balances and looking for new. This phase potentially critical, is often accompanied by anxiety, negative emotions, worries and stress about themselves, the couple's life, the baby. Among the many interventions available for the welfare of pregnant women, new technologies are playing an increasingly important role, thanks to its spread, the lower costs and its peculiar characteristics (interactivity, sociality, customizability, ubiquity, multimediality, velocity, etc). Smartphones and tablets in particular are proving excellent tools to accompany women on this journey toward a healthy motherhood.

La app Benessere Mamma



Percorso di 4 settimane

- Il tuo Percorso
- Diario dell’umore
- Storia delle tue attività
- e altro ancora!

ANDROID APP ON Google play

I benefici

riconoscere e accogliere le emozioni, positive e negative

dedicare tempo al proprio benessere

Imparare a monitorarsi per prevenire disturbi

imparare pratiche di rilassamento e meditazione anche in vista del parto

Usabilità App BenEssere Mamma

L'usabilità di BenEssere Mamma e il suo gradimento sono stati valutati con un trial qualitativo effettuato con 17 donne in gravidanza (Feb2014). Dal test è emerso che:

- BenEssere Mamma è un prodotto di qualità, semplice da installare e da utilizzare.
- Gli esercizi proposti sono piacevoli e efficaci.
- Quindici minuti al giorno da dedicare al rilassamento sono considerati abbastanza fattibili. Emerge la fatica di trovare tempo per se stesse.
- Il 100% del campione ha dichiarato che utilizzerebbe uno strumento simile anche per periodi anche lunghi.

Obiettivo

Valutare l'**efficacia** dell'utilizzo della **app BenEssere Mamma** sul **benessere psicologico** in gravidanza e sul **potenziamento** della **resilienza** allo scopo di affrontare il parto e la maternità con maggiore sicurezza e fiducia nelle proprie risorse emotive.

Progetto

- Trial pragmatico controllato
- Incontri con gravide pre-post intervento e interviste di follow up

Timing: da Aprile 2016 a Marzo 2017

Risultati Attesi

Maggiore BenEssere
In gravidanza

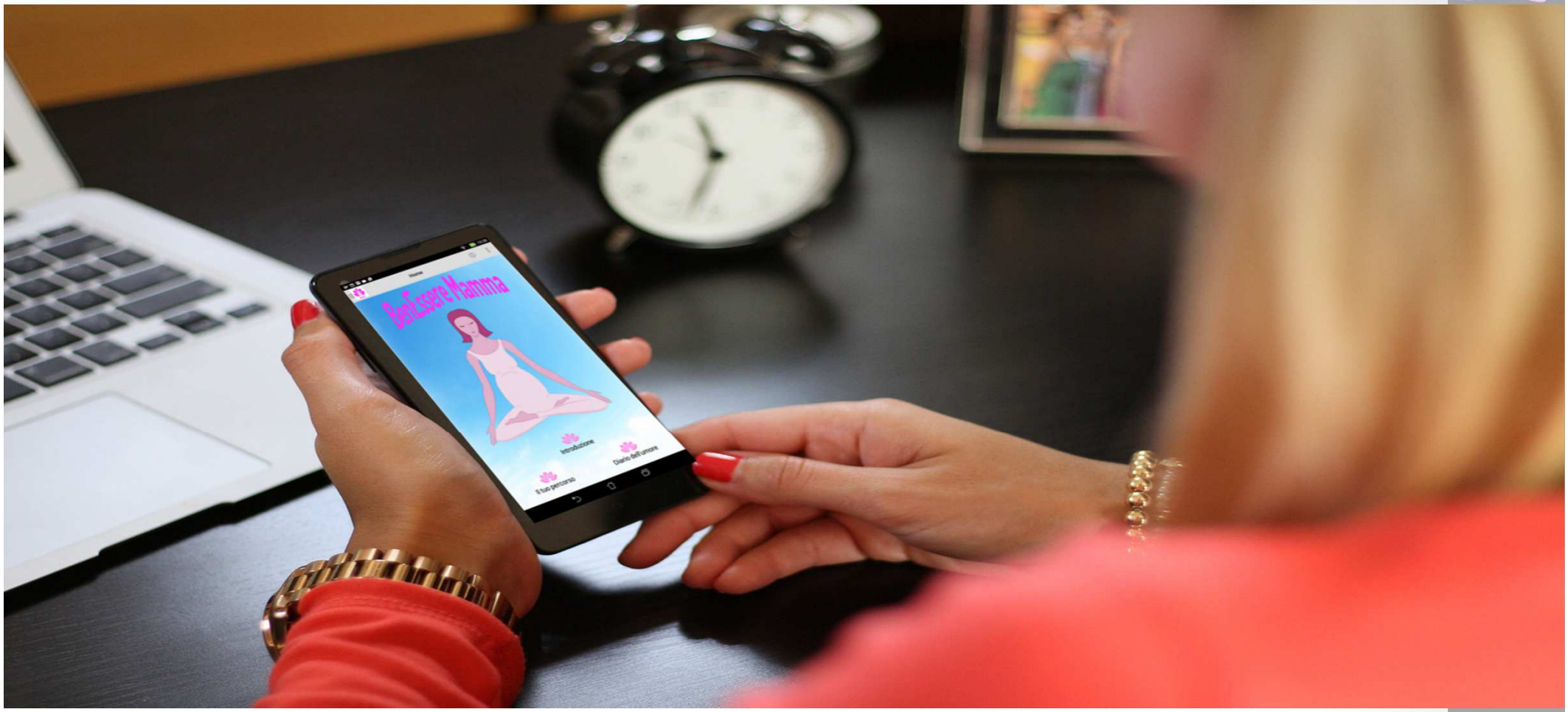
Riduzione Cesarei non necessari

Riduzione Depressione Post Partum

Migliore Regolazione Emotiva

Riduzione Stress e Ansia

Maggiore Resilienza



Grazie dell’attenzione

Claudia.Carissoli@unicatt.it