

Effetti della m-health sulla salute psicosociale delle donne in stato di gravidanza: revisione sistematica

Data di inserimento 18/08/2022

Anno 2022

Domanda di ricerca La m-health è efficace nel migliorare la salute psicosociale delle donne incinte e neo madri?

Quello che conta Gli autori hanno effettuato una revisione sistematica delle evidenze derivanti da tutti gli studi - condotti in Paesi con vari livelli di reddito - che hanno indagato il ruolo e l'impatto della (1) *m-health* ("salute mobile") su varie dimensioni/componenti della salute psicosociale delle donne incinte e neo-mamme.

La maggior parte degli studi inclusi (44 - di cui 17 RCT - su quasi 12.000 individuati) riportava risultati "misti" sul ruolo svolto dagli interventi di m-health sulla salute psicosociale delle donne incinte e neo-madri: **la m-health ha migliorato la capacità di (2) auto-gestione (*self management*), l'accettazione della gravidanza/maternità, la percezione del supporto sociale da parte del partner e del personale sanitario**, mentre per quel che riguarda i sintomi ansioso-depressivi, lo stress percepito, la salute mentale, le abilità di coping ed autoefficacia i risultati sono meno chiari. Inoltre, è emerso che gli effetti positivi sulla salute psicosociale derivanti dall'utilizzo della m-health riguardavano soprattutto le donne incinte e le neo-mamme provenienti da gruppi di popolazione vulnerabile (con pregressi problemi di salute e/o provenienti da contesti socialmente svantaggiati).

I risultati suggeriscono che la m-health:

- può incidere positivamente e migliorare alcune capacità/competenze specifiche (autogestione, accettazione dello stato di gravidanza e supporto sociale)
- può essere uno strumento utile per raggiungere le donne incinte e le neo-mamme vulnerabili che hanno difficoltà a reperire informazioni sulla salute e nell'accesso ai servizi sanitari

NdT (Note esplicative a cura del traduttore):

1. Nel 2018 l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) ha definito la m-health come

- "l'uso di tecnologie mobili wearable e wireless per la salute pubblica...particolarmente rilevanti per via della loro facilità di utilizzo, ampia portata e vasta accettazione"

- "parte integrante dell'e-health"

<https://www.ippocrateas.eu/it/m-health-per-la-ricerca-medica/>

2. L'espressione "**self management**" include tutte quelle competenze che consentono alle persone di gestire efficacemente pensieri, sentimenti e azioni, e rientra nelle cosiddette "soft skills" o "abilità trasversali"

Caveat

L'elevata eterogeneità degli studi (setting, disegno dello studio, misurazione dei risultati) limita la forza delle evidenze che emergono dai risultati e la possibilità di trarre conclusioni certe.

Non sono stati inclusi studi che prendessero in considerazione i fattori ambientali (che - dichiarano gli autori - potrebbero avere il loro ruolo nell'influenzare la salute psicosociale di una data popolazione).

Sono stati consultati solo database in lingua inglese e inclusi solo articoli in lingua inglese.

La revisione non ha analizzato l'interazione tra i fattori/dimensioni individuali della salute psicosociale (secondo gli autori, alcuni risultati potrebbero derivare dall'interazione tra i vari esiti di salute e non essere necessariamente un intervento dell'intervento di m-health) .

La revisione non prende in considerazione le persone non binarie.

Contesto

La salute psicosociale è un'area multidimensionale che riguarda le interrelazioni tra l'ambiente sociale e la salute psicologica di un individuo

Durante la gravidanza e il post partum, le donne possono andare incontro a vari problemi psicologici, specialmente sovraccarico di stress, disturbi d'ansia, depressione.

I Servizi sanitari hanno cominciato a utilizzare la m-health (salute mobile), che si avvale di dispositivi elettronici mobili quali tel cellulari, tablet, PDA-Personal Digital Assistant (computer palmari) e altri dispositivi wearable o wireless per erogare interventi alle donne nei periodi perinatale e post partum.

La m-health ha dei vantaggi quali la costo-efficacia e la scalabilità, a cui si aggiungono il "potere computazionale", la portabilità, il costo, e la tendenza delle persone ad avere sempre con sé i propri dispositivi elettronici.

Ma ci sono anche delle potenziali barriere all'utilizzo/erogazione di interventi di m-health, che riguardano sia gli operatori dei servizi sia le utenti: livello di alfabetizzazione elettronica e conoscenze tecnologiche, accesso ai dati mobili, credenze culturali, disponibilità di dispositivi portatili, alimentazione/infrastruttura elettrica e connessione a internet (bassa/scarsa soprattutto nelle aree rurali o in guerra).

Le donne incinte e le neo-mamme utilizzano sempre di più le app di m-health per cercare informazioni su tematiche di salute per sé e per i propri neonati, e per altri motivi come ad esempio confrontarsi con donne che stanno vivendo la stessa esperienza, avvalersi di una consulenza professionale a basso costo, ecc. Vari studi hanno indagando l'impatto degli interventi di m-health sulla salute psicosociale delle donne durante il periodo perinatale e nel post partum, misurando vari fattori/dimensioni (autoefficacia, ansia e depressione, supporto sociale, coping, stress percepito, ecc) e utilizzando varie metodologie.

Implicazioni per la pratica

Sono da considerate utenti "elettive" degli interventi di m-health le donne incinte e neo-mamme vulnerabili quali: donne immigrate, provenienti da un contesto/livello socioeconomico basso, affette da sintomi depressivi, affette da problemi di salute pregressi o di recente diagnosi (ad esempio il diabete gestazionale).

I risultati degli studi evidenziano che gli interventi di m-health migliorano la capacità di auto-gestione soprattutto per questa categoria di donne.

Dagli studi emerge il ruolo efficace degli interventi di m-health sia a livello informativo/conoscitivo (es. pratiche di nutrizione del neonato) sia a livello di supporto sociale ed emotivo da parte dello staff sanitario e del partner (se coinvolto nell'intervento).

Sono necessari studi futuri per identificare il contesto/le condizioni che garantiscono/aumentano l'efficacia degli interventi di m-health, tenendo anche conto delle limitazioni tecniche di specifici contesti.

Inoltre, bisognerebbe sperimentare questo tipo di interventi con le altre categorie di persone che si avviano alla genitorialità: uomini (futuri padri) e le persone transgender o in fase di transizione.

Giudizio di qualità revisione	Qualità alta
Riferimento bibliografico revisione	Sakamoto JL, Carandang RR, Kharel M, et al. Effects of mHealth on the psychosocial health of pregnant women and mothers: a systematic review . BMJ Open 2022; 12:e056807. doi:10.1136/bmjopen-2021-056807
Parole chiave	- donne in gravidanza - salute materno infantile - salute mentale -
Aree di intervento	- salute mentale -
Setting	- ambiente virtuale -
Outcome	Miglioramento della salute psicosociale delle donne in stato di gravidanza e neo-mamme a seguito di interventi di m-health
Sintesi e traduzione	Sintesi e traduzione a cura di Rita Longo DoRS, Centro di Documentazione per la Promozione della Salute della Regione Piemonte, Italia.