



**Mi prendo cura del mio futuro:
il libretto della prevenzione**



PROXIMITYCARE
Vicini per la salute

Stare bene nel proprio territorio: il progetto Proximity Care

«**Laboratorio sperimentale territoriale**»: così si può definire il progetto **Proximity Care**, che mira a realizzare proposte innovative in ambito sociosanitario dal punto di vista tecnologico, organizzativo e istituzionale in Garfagnana, Media Valle del Serchio e Alta Versilia.



**Elemento cardine:
prossimità ai cittadini**

Scopri di più su
proximitycare.it



LINEE DI ATTIVITÀ

2

P0: coordinamento e comunicazione

P1: Proxy Young Prevenzione proattiva per giovani adolescenti

P2: Proxy Screening Prevenzione oncologica

P3: Diabetes peer education Formazione per pazienti diabetici esperti

P4: Tele-emergency Sistemi di tele emergenza a supporto del trasporto di emergenza-urgenza

P5: Chronic care Telemedicine Telemedicina per la presa in carico e il monitoraggio dei pazienti cronici

P6: Health professionals innovative training Centro per la formazione degli operatori sanitari

P7: Taking care of caregivers Esoscheletri a sostegno dei caregivers di persone non autosufficienti

P8: Mapping disability Mappatura delle disabilità e dei servizi dedicati

P9: PEO: Population Experience Observatory Osservatorio per il monitoraggio dell'esperienza e degli esiti della popolazione

P10: "PROG-CARE" Rete per la programmazione sociosanitaria nelle aree interne

La prevenzione a portata di mano: Proxy Screening

Nell'ambito del progetto **Proximity Care**, la linea di intervento **Proxy Screening** è dedicata allo sviluppo di una **campagna di screening itinerante** nella Valle del Serchio condotta dai professionisti dell'Azienda Usl Toscana Nord Ovest tramite un'unità mobile appositamente attrezzata.

Obiettivo: aumentare l'adesione della popolazione alla campagna di screening, portando il servizio vicino a casa



Ma... Cosa sono gli screening oncologici?

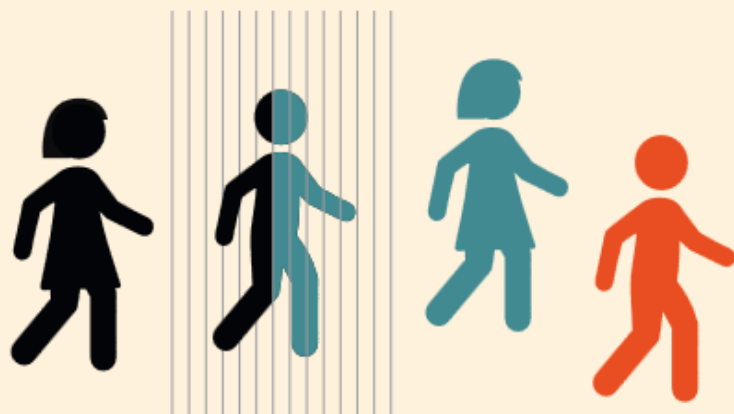
Gli **screening oncologici** rappresentano un importante strumento di **Sanità Pubblica** e rientrano tra gli interventi di **prevenzione secondaria**, finalizzati alla diagnosi precoce di alcune malattie oncologiche.



Obiettivo:

individuare **precocemente** un tumore o le alterazioni che possono precederne l'insorgenza in una popolazione apparentemente sana, consentendo di ridurre la mortalità e le eventuali conseguenze invalidanti della malattia, garantendo la tempestività del trattamento.

4



Screening negativo

Screening positivo



Un esame di screening **non è un esame conclusivo** di per sé, ma ha lo scopo di individuare tra le persone sane coloro che necessitano di ulteriori accertamenti.

In **Italia** gli screening oncologici rientrano tra i Livelli **Essenziali di Assistenza**, ovvero l'insieme delle prestazioni e dei servizi che il Servizio sanitario nazionale è tenuto a fornire a tutti i cittadini. I test di screening sono offerti **gratuitamente** alle persone appartenenti alle fasce di età considerate a maggior rischio.

Il **Servizio sanitario nazionale** ad oggi offre su tutto il territorio **tre programmi di screening oncologici**:

- **Screening Mammografico**

Per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore del seno.

- **Screening Cervicale**

Per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore al collo dell'utero.

- **Screening Coloretale**

Per la prevenzione e la diagnosi precoce del tumore del colon-retto.

È l'Azienda USL che contatta l'utente tramite **lettera di invito** recapitata a casa.

395.000

Sono i nuovi casi stimati di tumore in Italia nel 2023* ...

...di cui il **40%** circa può essere prevenuto adottando uno stile di vita sano ed essere diagnosticato in fase iniziale.



*Dati del rapporto «I numeri del cancro Italia 2023». Non inclusi i tumori della cute diversi dal melanoma

Come funziona?

Nell'ambito di Proxy Screening, vengono erogati gli **screening oncologici** per il tumore del seno, del collo dell'utero e del colon-retto, se possibile in un unico appuntamento a bordo dell'unità mobile che si sposta nei comuni della Valle. Viene proposta anche, su base volontaria, la **dermatoscopia**, un esame diagnostico non invasivo che permette di esaminare l'epidermide, il derma e altre parti della pelle, per la diagnosi precoce del melanoma cutaneo.

6

Aderisci allo screening: prenditi cura di te, diventa protagonista della prevenzione!



Screening per il tumore del seno

Il tumore del seno è il tumore **più frequentemente** diagnosticato nelle donne. In Italia - nel 2023 sono circa **55.900 le nuove diagnosi**. **Screening** e **maggior consapevolezza** delle donne fanno sì che la maggior parte dei tumori maligni del seno sia diagnosticata in fase iniziale quando il trattamento chirurgico può essere più spesso conservativo e la terapia adottata più efficace. I programmi di screening mammografico invitano le donne di età compresa tra i 45 e i 49 anni ogni anno e tra i 50 e i 74 anni ogni due anni.

LA MAMMOGRAFIA

Lo screening si effettua con la mammografia, una **radiografia del seno** che utilizza dosi di raggi X **molto basse** - un esame semplice, che dura **pochi minuti**. Affinché la mammografia sia di buona qualità, è necessario comprimere le mammelle durante l'esame e questo in alcune donne può causare un dolore passeggero. Non si usano farmaci né mezzi di contrasto.

Le donne la cui mammografia viene classificata come **dubbia** o **positiva** vengono contattate per fissare **ulteriori accertamenti** come un'**ecografia mammaria** o una **visita senologica**. A questi esami può far eventualmente seguito una **biopsia**.

Il percorso dello screening
per il tumore del seno



Oltre a sottoporsi regolarmente a uno screening mammografico, è importante effettuare l'autopalpazione e prestare attenzione a eventuali cambiamenti del seno come indurimenti, noduli, modifiche della pelle o secrezioni dal capezzolo. In caso di anomalie, si raccomanda di consultare il proprio medico curante.

Screening per il tumore del collo dell'utero

Il tumore del collo dell'utero si sviluppa molto lentamente. In Italia rappresenta il **quinto tumore** per frequenza nelle donne sotto i 50 anni di età. Si stima che l'**infezione da Papillomavirus umano (HPV)** sia responsabile di circa il 97% dei casi. Esistono diversi tipi di HPV che, sulla base della loro capacità di causare lesioni precancerose (che precedono cioè l'insorgenza del tumore), vengono classificati come «ad alto rischio» e a «basso rischio».

8

PAP TEST E TEST PER PAPILOMAVIRUS (HPV-DNA TEST)

In Toscana, dai **25 ai 33 anni** lo screening raccomandato è il **Pap test**, ogni tre anni, ad oggi il test più efficace per le donne più giovani (fino ai 30-33 anni). Dai **34 ai 64 anni** lo screening raccomandato è **test HPV**, ogni 5 anni. Entrambi i test consistono nella raccolta di cellule dal collo dell'utero tramite spatolina e tampone – esame semplice, generalmente non doloroso e di pochi minuti. Il Pap Test cerca di individuare eventuali alterazioni cellulari, mentre con il test HPV si va a cercare il papilloma virus, che rappresenta la causa principale di sviluppo del tumore della cervice.



Le cento domande
sull'HPV

LA VACCINAZIONE ANTI-HPV

Nel 2018, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha lanciato un'iniziativa per un "mondo libero dal tumore del collo dell'utero".



Uno strumento fondamentale per raggiungere questo obiettivo è rappresentato dal **vaccino anti-HPV**. In Italia la vaccinazione anti-HPV è raccomandata e offerta gratuitamente a ragazze e ragazzi a partire dagli 11 anni di età, somministrata in due dosi a distanza di 6 mesi. Se il ciclo vaccinale inizia dopo il compimento dei 15 anni, le dosi previste sono tre.

Screening per il tumore del colon-retto

Il tumore del colon-retto è il **secondo** tumore più frequente nelle **donne** e il **terzo** negli **uomini**. Nel 2023, sono state effettuate circa **50.500 nuove diagnosi** di tumore del colon-retto (**uomini: 26.800; donne: 23.700**). Il tumore è spesso conseguente ad una **evoluzione** di formazioni benigne dell'intestino, come, ad esempio, i **polipi** adenomatosi, che impiegano un periodo molto lungo per trasformarsi in forme maligne.

TEST DEL SANGUE OCCULTO NELLE FECI

10

Il test basato sulla ricerca del sangue occulto fecale è l'esame maggiormente utilizzato per lo screening del tumore del colon-retto. I polipi che crescono nell'intestino possono essere fragili e sanguinare in maniera intermittente. Il test consiste nella raccolta, effettuata a domicilio, di un piccolo campione di feci che viene analizzato per ricercare la presenza di tracce di sangue non visibili a occhio nudo, il **“sangue occulto”**.

Le persone che hanno sanguinamenti visibili a occhio nudo non devono fare il test di screening, ma essere avviati direttamente ad altre indagini diagnostiche.

Se l'esame per la ricerca di sangue occulto nelle feci risulta **positivo**, i programmi di screening prevedono l'esecuzione di una **colonscopia** come **esame di approfondimento**. La colonscopia permette di esaminare l'intero colon-retto e, in caso di presenza di polipi, consente di rimuoverli durante la stessa seduta. I polipi rimossi vengono successivamente analizzati, con l'avvio di percorsi terapeutici e di controllo specifici.



È importante prestare attenzione a **eventuali disturbi**, che possono manifestarsi anche dopo aver effettuato un esame di screening risultato nella norma, come ad esempio dolori, stitichezza o diarrea persistenti, presenza di sangue nelle feci: in occasione di queste manifestazioni è bene rivolgersi al proprio medico curante.



**Per riassumere...
Screening
oncologico:
quando?**

**Screening per il tumore
del collo dell'utero**

Pap-test per le donne di età compresa tra i **25 e i 33 anni**. Il test deve essere ripetuto ogni 3 anni. NB: Per le vaccinate contro il papilloma virus si sta valutando di spostare a 30 anni l'avvio dello screening. Test HPV per le donne di età compresa tra i 34 e i 64 anni. Il test deve essere ripetuto ogni 5 anni.

Screening del tumore del colon-retto

L'esame di ricerca del sangue occulto fecale (non visibile a occhio nudo) viene proposto a donne e uomini di età compresa tra i **50 e i 70 anni**. L'esame deve essere ripetuto ogni 2 anni.



Screening del tumore del seno

La mammografia viene proposta alle donne di età compresa tra i **45 e i 74 anni**. L'esame è annuale fino a 49 anni e poi biennale.

13



Età e periodicità vengono definite da indicazioni specifiche, le "Linee guida". È fondamentale non saltare gli appuntamenti ed effettuare gli esami di screening regolarmente!

La diagnosi precoce del melanoma cutaneo

Il melanoma cutaneo è uno dei principali tumori che insorgono in giovane età. In Italia rappresenta **il terzo tumore più frequente al di sotto dei 50 anni** sia negli uomini che nelle donne.

Nel 2023, sono state effettuate circa **12.700 nuove diagnosi** di melanoma della cute, di cui 7.000 negli uomini e 5.700 nelle donne.

Il principale **fattore di rischio** ambientale per lo sviluppo di melanoma cutaneo è **l'esposizione ai raggi UV**.



14

Attualmente, in Italia non è previsto un programma di screening periodico per il melanoma cutaneo. Si ritiene più opportuno invitare le persone a **controllare la propria pelle**, imparando a riconoscere eventuali segnali che richiedano un accertamento da parte del proprio Medico curante ed eventualmente dello specialista.



Per riconoscere la possibile insorgenza di un melanoma, è importante tenere a mente la cosiddetta regola “**ABCDE**” che aiuta a ricordare alcune caratteristiche che rendono sospetto un neo o una nuova macchia comparsa sulla pelle:

Asimmetria della macchia (una metà può essere più grande dell'altra)

Bordo irregolare

Colore molto scuro o variabile da una zona all'altra della macchia stessa

Diametro maggiore dei nei comuni (circa 6 mm)

Evoluzione, ovvero modifica di forma, colore o superficie nel tempo

Con il Progetto Proxy Screening viene offerta in via **sperimentale** e su base **volontaria** la possibilità di sottoporre a **dermatoscopia** alterazioni cutanee (ad esempio nevi) che la persona ritenga necessario far valutare.

Per stare bene qui

Compila il questionario su salute, servizi, comunità del tuo territorio!





PROXIMITYCARE

Vicini per la salute

**Garfagnana,
Media Valle del Serchio,
Alta Versilia: dove inizia
la salute del futuro**

Un progetto della Scuola Superiore Sant'Anna, realizzato dal Centro Interdisciplinare Health Science, in collaborazione con l'Azienda USL Toscana Nord Ovest, con Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica (ISPRO), gli Enti del Terzo Settore, i Comuni e la Regione Toscana, con il finanziamento della Fondazione Cassa di Risparmio di Lucca.



Sant'Anna
Scuola Universitaria Superiore Pisa



**INTERDISCIPLINARY
CENTER**
Sant'Anna



Fondazione
Cassa di Risparmio
di Lucca



Servizio Sanitario della Toscana



ISPRO
Istituto per lo studio, la prevenzione e la rete oncologica