

PREVENIRE LA **DEMENTIA** SI PUÒ. LE 7 MAGNIFICHE RACCOMANDAZIONI

- 1. FAI ATTIVITÀ FISICA** PER ALMENO 30 MINUTI AL GIORNO, 5 VOLTE ALLA SETTIMANA
A seconda del tipo di esercizio ed intensità si potrebbe abbassare il rischio di insorgenza di demenze fino al 65% (per "attività fisica" si intendono tutte quelle attività che aumentino la frequenza cardiaca e del respiro, quali camminare speditamente, giardinaggio attivo, danza o corsi di attività fisica in palestra).
- 2. NON FUMARE (O SMETTI IMMEDIATAMENTE!)**
Eventualmente rivolgiti a centri specializzati nella lotta contro il fumo presenti nelle aziende sanitarie.
- 3. SEGUI UNA DIETA "MEDITERRANEA"**
Segui una dieta a base di pesce, frutta fresca, verdura, cereali non raffinati ed olio d'oliva, con bassa assunzione di carni rosse, sale, formaggi, dolci e zucchero. Un tale regime alimentare porterebbe ad una riduzione oltre che del rischio di demenze anche di malattie cardiovascolari, ictus e diabete mellito di tipo 2 (a loro volta associate quali fattori di rischio per le demenze).
- 4. RIDUCI GLI ALCOLICI**
Limita l'assunzione di alcolici a un bicchiere di vino al giorno.
- 5. CONTROLLA IL TUO STATO DI SALUTE**
Segui le indicazioni del medico di base, sottoponendoti agli screening periodici proposti, quali ad esempio il controllo della pressione, del colesterolo e del peso corporeo.
- 6. MANTIENI UN PESO CORPOREO OTTIMALE**
Ridurrai in questo modo il rischio di diabete, ictus ed infarto del miocardio.
- 7. SVILUPPA UNA RICCA E PIACEVOLE ATTIVITÀ MENTALE**
...Attraverso il gioco, la partecipazione a corsi divulgativi, leggere quotidiani o libri, fare i cruciverba, frequentare eventi in circoli culturali e viaggiare. Tenta di trovare la positività nelle avversità, mantenendo il più possibile l'interazione sociale, eventualmente partecipando ad azioni di volontariato, cercando infine di ridurre lo stress emotivo.

A cura del Tavolo permanente regionale per la rete delle demenze della Regione del Veneto. demenze.regione.veneto.it

CENTRO DISTURBI COGNITIVI E DEMENZE

DISTRETTO 1 PADOVA BACCHIGLIONE



**UNA MAPPA
PER LE DEMENZE**
<https://demenze.regione.veneto.it>

UNO STRUMENTO REGIONALE
PER ORIENTARE LE PERSONE
CHE VIVONO CON LA DEMENZA
E I PROFESSIONISTI
CHE SE NE PRENDONO CURA

Per saperne di più
scannerizza il codice



COSA SONO I CDCD?

Si tratta di una rete di servizi che si prendono cura della persona con disturbi cognitivi e demenza e dei suoi familiari, attraverso l'integrazione delle competenze di vari professionisti (geriatra, neurologo, neuropsicologo, infermiere ecc).

OBIETTIVI DEI CDCD

- Diagnosi e follow-up mediante team multi professionale e multi specialistico
- Trattamento farmacologico e non farmacologico del decadimento cognitivo e dei disturbi del comportamento
- Orientamento e supporto nella rete dei servizi (Centri Sollievo, Centri Diurni, Centri Residenziali, Impegnative di Cura Domiciliare IcdM etc)
- Collegamento tra i vari servizi socio-sanitari per la persona con demenza, in stretto collegamento con il MMG

COME SI ACCEDE LA PRIMA VOLTA?

Con richiesta del MMG per "prima visita geriatrica per disturbi cognitivi e demenza presso CDCD" o " prima visita neurologica per disturbi cognitivi e demenza presso CDCD" e prenotazione attraverso CUP:

- 840 00 06 64 da telefono fisso
- 049 78 49 314 da cellulare

PERSONE DI RIFERIMENTO

- Maria Luisa Pontecorvo - Referente CDCD - Medico Geriatra;
- Giulia Camporese - Medico Neurologo;
- Antonella Facella - Psicologa;
- Rossella Barzon - Infermiera Case Manager;
- Monica Marchioro - Assistente Sanitario

SEDE dove recarsi per le visite

Complesso Socio Sanitario Colli - Via dei Colli n. 4/6 Padova.
Padiglione 2, ingresso B, linea verde. Amb 19-20-21-22.

CONTATTI

- 049 5496025, martedì e venerdì dalle ore 12 alle ore 14.
- E-mail: cdc1@aulss6.veneto.it
- Link utili: <https://www.aulss6.veneto.it> (accedere nel sito in Territorio → CDCD)
- CENTRI SOLLIEVO ALZHEIMER AZIENDA ULSS 6
<https://www.aulss6.veneto.it/index.cfm?method=mys.apridoc&iddoc=2546>
- URP - Ufficio Relazioni con il Pubblico
Numero Verde: 800 201 301 da lunedì a venerdì 8.30 -14.00
Per comunicare con URP puoi utilizzare i form alla pagina www.aulss6.veneto.it/URP