

PREVENIRE LA **DEMENZA** 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.

CENTRO DISTURBI COGNITIVI E DEMENZE DISTRETTO 3 PADOVA PIOVESE



**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



Foto di Guido Andolfato - Associazione culturale e di promozione sociale
Circolo di cultura fotografica PRIMOPANO

COS'È IL CDCD?

E' una rete di servizi che si prende 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.)

COME SI ACCEDE?

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 prenotata attraverso C.U.P. (il call center è aperto da lunedì a venerdì 7.30-17,00.

- da rete fissa 840000664 uno scatto alla risposta
- da rete mobile 0498239511 costi in base al proprio piano tariffario)

OBIETTIVI DEL CDCD?

- ▶ Presa in cura della persona mediante un team multi professionale e multispecialistico.
- ▶ Gestione e trattamento farmacologico e non farmacologico per decadimento cognitivo e disturbi del comportamento.
- ▶ Orientamento e supporto alla rete dei servizi (Centri Sollievo, Centri diurni, Centri residenziali, Impegnative di Cura Domiciliari ICD m, ecc).
- ▶ Integrazione e collegamento tra i vari servizi socio-sanitari della rete territoriale e ospedaliera.

PERSONE DI RIFERIMENTO

- Dr.ssa Elena Debora Toffanello - Referente CDCD Medico Geriatra;
- Dr.ssa Maria Giovanna Arcuri - Medico Geriatra;
- Dr. Giovanni Panzuto - Medico Geriatra;
- Dr.ssa Ebe Pastorello - Medico Neurologo;
- Dr.ssa Antonella Facella - Psicologo, Neuropsicologo;
- Dr. Claudio Sattin - Infermiere Case Manager.

SEDE

Distretto Padova Piovese, Via San Rocco 14, Piove di Sacco

CONTATTI

- Telefono: 049 5497201 -> martedì 8.30 - 9.30
- E-mail: cdc3@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