REGIONE DEL VENETO

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.

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

REGIONE DEL VENETO
ULSS6 EUGANEA

CDCD

Centri Disturbi Cognitivi e Demenze

Distretto 4 ALTA PADOVANA

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 88 88 11 da telefono fisso**
- **049 7849313 da cellulare**

PERSONE DI RIFERIMENTO

- Anna Ceccon Referente CDCD - Medico Geriatra;
- Giulia Camporese – Medico Neurologo;
- Ebe Pastorello – Medico Neurologo
- Miriam Najjar – Geriatra Lungodegenza, collabora con CDCD
- Linda Berton, Sara Carraro, Eleonora Marescalco, Geriatre della Geriatria Camposampiero, collaborano con CDCD
- Alessandra Addis - Neuropsicologa;
- Erica Bisson – Infermiera Case Manager;
- Sonia Trevisan – Infermiera Dedicata;
- Barbara Peruzzo – Infermiera Dedicata;
- Alessandra Agostini - Operatore Socio Sanitario.

SEDE dove recarsi per le visite

Camposampiero, Via Cao dal Mondo:

-Centro de Rossignoli, attendere in sala di attesa piano terra

-Ospedale, poliambulatorio, area arancio, II piano, ambulatorio disturbi cognitivi

Cittadella:

- Via Casa di Ricovero, 40 Ospedale di Cittadella – Area Arancio - Poliambulatori Centro Pontarollo, secondo piano, sala di attesa H
- Via N. Copernico, 2/a, Distretto Socio Sanitario, attendere in sala di attesa.

CONTATTI

- 049 9424616, dal lunedì al venerdì dalle ore 9.30 alle ore 11.00, salvo diverse indicazioni in segreteria telefonica
- E-mail: **cdcd@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**

Rev. N 5/febbraio 2024