

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.

CENTRO DISTURBI COGNITIVI E DEMENZE

DISTRETTO 2 PADOVA TERME COLLI

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



COS'E' 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. (Tel. 840000664)

OBIETTIVI DEL CDCD

- Presa in cura della persona mediante un team multi professionale e multi specialistico.
- 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 IcdM, ecc..).
- Integrazione e collegamento tra i vari servizi della rete socio-sanitaria territoriale ed ospedaliera.

PERSONE DI RIFERIMENTO

- Dott.ssa Ebe Pastorello – Referente CDCD 2, Medico Neurologo;
- Dott.ssa Antonella Facella – Psicologa;
- Dott.ssa Chiara Pigozzo – Infermiera Case Manager CDCD 2;
- Monica Marchioro - Assistente Sanitaria

- Equipe di geriatria

SEDE

Complesso Socio Sanitario "Ai Colli"

Via Dei Colli 4/6, Padova. Padiglione 2 Ingresso B, linea verde.

CONTATTI

- Telefono: 049 5496025 il mercoledì dalle 12 alle 14 e il venerdì dalle 13 alle 14
- E-mail: cdc2@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