

# PREVENIRE LA **DEMENZA** SI PUÒ. LE 7 MAGNIFICHE RACCOMANDAZIONI

## 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).

## NON FUMARE (O SMETTI IMMEDIATAMENTE)

Eventualmente rivolgiti a centri specializzati nella lotta contro il fumo presenti nelle aziende sanitarie.

### 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).

### RIDUCI GLI ALCOLICI

Limita l'assunzione di alcolici a un bicchiere di vino al giorno.

### 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.

### MANTIENI UN PESO CORPOREO OTTIMALE

Ridurrai in questo modo il rischio di diabete, ictus ed infarto del miocardio.

## SVILUPPA UNA RICCA E PIACEVOLE ATTIVITÀ MENTAI F

...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 5 Padova Sud



### COSA SONO I CDCD?

Si tratta di 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).

### **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 ecc)
- 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: da telefono fisso 0429 714410 da cellulare 800 43 70 40

#### **SEDE**

Centro Sanitario Polifunzionale di Este Via S. Fermo, 10 (Ex Ospedale) - Piano terra

### PERSONE DI RIFERIMENTO



- Dr.ssa Rita Cibarelli Geriatra Referente CDCD;
- D.ssa Anna Zurlo Geriatra U.O.C. Geriatria;
- D.ssa Aurora Ballerini Geriatra U.O.C. Geriatria;
- Dr.ssa Nicoletta Freddi Direttore U.O.C. Neurologia;
- Dr. Francesco Biaduzzini Neurologo U.O.C. Neurologia;
- Dr. Davide Fasolato Neurologo U.O.C. Neurologia;
- Dr.ssa Caterina Barone Psicologo, Neuropsicologo;
- Dr.ssa Diana Carraro Infermiera Case Manager;
- Sig.ra Barbara Marcon Infermiera;
- Sig.ra Sandrina Marcato Operatore Socio Sanitario

### **CONTATTI**



- 0429 618353
  - 338 62 82 118 dal lunedì al venerdì dalle 13:00 alle 14:00
- E-mail: cdcd.distretto5@aulss6.veneto.it
- Link utili: <u>www.aulss6.veneto.it</u> (accedere nel sito in Territorio→CDCD)
- Centri Sollievo Alzheimer ULSS 6: <u>www.aulss6.veneto.it/index.cfm?method=mys.apridoc&iddoc=2546</u>
- 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.13 del 24.03.2025