

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




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 PRIMOPIANO

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

PERSONE DI RIFERIMENTO



- Dr.ssa Monica Scarmagnan – Geriatra Referente CDCD;
- Dr.ssa Nicoletta Freddi – Direttore U.O.C. Neurologia;
- Dr.ssa Rita Cibarelli - Geriatra- UOC Cure Primarie Distretto 5
- Dr. Francesco Biaduzzini - 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

SEDE

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

CONTATTI



- 0429 618353
- 338 62 82 118 dal lunedì al venerdì 13.00 - 14.00
- E-mail: cdcd.distretto5@aulss6.veneto.it
- Link utili: <https://www.aulss6.veneto.it> (accedere nel sito in Territorio→CDCD)
- Centri Sollievo Alzheimer 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