

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

**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'È IL CDCD?

Si tratta di un servizio del Distretto Padova Sud rivolto alle persone con disturbi cognitivi e demenze, ai loro familiari e caregiver.

QUALI SERVIZI OFFRE IL CDCD?

Il CDCD si occupa della presa in cura della persona mediante un team multiprofessionale e multispecialistico.

Si offrono i seguenti servizi:

- Visita geriatrica per decadimento cognitivo da lieve ad avanzato;
- Visita neurologica per decadimento cognitivo da lieve ad avanzato;
- Valutazione neuropsicologica con test cognitivi ad assistito e supporto al familiare – caregiver;
- Monitoraggio e distribuzione farmaci antipsicotici atipici;
- Piani terapeutici per decadimento cognitivo (farmaco nota 85);
- Valutazione Neuropsychiatric Inventory (NPI);
- Certificato di esenzione per demenza;
- Richiesta accesso SAPA (Sezione Alta Protezione Alzheimer);
- Richiesta accesso Centri Sollievo.

PERSONE DI RIFERIMENTO



- Dr.ssa Monica Scarmagnan
Referente CDCD - Medico Geriatra;
- Dr. Salvatore Lanzafame – Medico Neurologo;
- Dr.ssa Francesca Grassivaro – Medico Neurologo;
- Dr.ssa Barone Caterina – Psicologo, Neuropsicologo;
- Dr.ssa Longhin Silvia – Infermiera Case Manager.

SEDE

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

CONTATTI



- **0429.618353**
- **338.6282118**
dal lunedì al venerdì
dalle 13:00 alle 14:00



- **E-mail: cdcd.distretto5@aulss6.veneto.it**

NB: la prima visita deve essere richiesta dal proprio Medico Curante e prenotata attraverso il C.U.P.