

## 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 1 PADOVA BACCHIGLIONE



**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



## **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 00 06 64 da telefono fisso
- 049 78 49 314 da cellulare

## **PERSONE DI RIFERIMENTO**

- Maria Luisa Pontecorvo - Referente CDCD - Medico Geriatra;
- Giulia Camporese - Medico Neurologo;
- Antonella Facella - Psicologa;
- Rossella Barzon - Infermiera Case Manager;
- Monica Marchioro - Assistente Sanitario

## **SEDE dove recarsi per le visite**

**Complesso Socio Sanitario Colli** - Via dei Colli n. 4/6 Padova.  
Padiglione 2, ingresso B, linea verde. Amb 19-20-21-22.

## **CONTATTI**

- 049 5496025, martedì e venerdì dalle ore 12 alle ore 14.
- E-mail: [cdc1@aulss6.veneto.it](mailto:cdc1@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](http://www.aulss6.veneto.it/URP)