

## 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

Ospedali Riuniti Padova Sud – Schiavonia  
Poliambulatori Percorso ROSA, Blocco A3,  
Sala d'Attesa A2

## CONTATTI



- **0429 715289 → lunedì, martedì e mercoledì dalle ore 13.00 alle ore 14.00**
- **338 6282118 → giovedì e venerdì dalle ore 8.00 alle ore 12.00**



- **E-mail: [cdcd.distretto5@aulss6.veneto.it](mailto:cdcd.distretto5@aulss6.veneto.it)**

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