ALZHEIMER NOTIZIE ANNO XXV N.6 DICEMBRE 2025

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA

Associazione Alzheimer Venezia ODV
www.alzve.it—info@alzve.it

NOTIZIARIO DICEMBRE 2025

- Inverno e sindrome del tramonto
  dott.ssa Chiara Astolfo
- Rubrica “Racconti di memoria e cura”: *Nonna dimentica* di Paul Russel & Nicky Johnston
  dott.ssa Federica Moniale

INVERNO E SINDROME DEL TRAMONTO

a cura della dott.ssa Chiara Astolfo, psicologa

È arrivato l’inverno con le sue giornate fredde e piovose, e con le ore di luce che stanno lentamente diminuendo.
Ormai è noto che la luce del sole influenza gli ormoni e le capacità cognitive sincronizzando i ritmi circadiani, regolando la produzione di melatonina (ormone del sonno) e serotonina (ormone del benessere); le persone affette da demenza risentono in modo particolare dei cambiamenti nell’esposizione alla luce manifestando talvolta una serie di sintomi che possono esser ascritti quella che viene definita sindrome del tramonto (sundowning).[1]

La sindrome del tramonto è un disturbo comportamentale - descritto per la prima volta nel 1941 dal medico inglese Ewen Cameron - che si manifesta con un aumento di agitazione, ansia, confusione e disorientamento, sbalzi d’umore e aggressività, più raramente apatia o allucinazioni visive/uditive, al calar del sole o in ambienti poco illuminati.
Questo può essere causato dal calo della luce che porta a un peggioramento delle percezioni visive, a cui si aggiungono possibili fattori come stanchezza, cambiamenti nella routine o assenza di punti di riferimento.

Le cause sono quindi di origine organica, emotiva e dell’ambiente di riferimento e nello specifico sono date dai seguenti fattori:

- riduzione dei livelli di melatonina, un ormone prodotto dalla ghiandola pineale durante le ore di buio. I sistemi che regolano i nostri ritmi circadiani di sonno-veglia correlati con quelli buio-luce sono gli stessi implicati nel comportamento emotivo e quindi un loro malfunzionamento - come nel caso della demenza - ha ripercussioni sulla gestione del comportamento nelle ore serali.

- Condizioni fisiche come fame, sete e dolore possono generare una condizione di stress che favorisce irritabilità e difficoltà comportamentali.
- Un'intensa stimolazione sia fisica che mentale. Le persone con decadimento cognitivo hanno una riserva cognitiva ridotta, una stimolazione eccessiva richiede quindi uno sforzo talmente grande da trasformarsi in stress, irritabilità e confusione. Inoltre, la stanchezza accumulata nel pomeriggio potrebbe rendere sfiniti a fine giornata.
- Deficit visivi e uditivi già presenti (o dovuti a effetti dei farmaci) possono esacerbare l'insorgenza di allucinazioni e confusione.
- Stanchezza o fretta da parte del caregiver di riferimento possono agitare la persona assistita.

Per far fronte alla sindrome del tramonto è utile attuare alcuni accorgimenti:

- tenere presente i bisogni di base della persona, come fame, sete, dolori, solitudine/noia (che nella stagione fredda possono aumentare per difficoltà a uscire di casa), bisogno di movimento, organizzando brevi passeggiate e attività piacevoli.
- Evitare sostanze stimolanti come caffeina e zucchero già nelle ultime ore del pomeriggio.
- Dosare le attività stimolanti; è bene che l'anziano arrivi a sera con la giusta dose di stanchezza. Con le vacanze che si avvicinano è utile organizzare per tempo lo svolgersi del cenone della Vigilia e del pranzo di Natale ad esempio riducendo le ore seduti a tavola o predisponendo con anticipo una stanza della casa lontana dal caos dove la persona con demenza può riposarsi se sopraffatta dal lungo pasto.
- Valutare se accorciare il tempo del riposo pomeridiano o anticiparlo in modo che non sia troppo vicino alle ore serali.
- Tenere presente che chi è affetto da disturbi neuro-degenerativi ha spesso difficoltà a percepire il freddo e potrebbe non comunicare di aver bisogno di esser coperto maggiormente, innescandosi così una sensazione di malessere che sfocia in irrequietezza e sintomi comportamentali. Il freddo stimola maggiormente il bisogno di andare in bagno e questo potrebbe favorire una maggior attività di veglia notturna che a sua volta influisce sulla stanchezza percepita e sull'acuirsi di tali sintomi.
- Mantenere il più possibile invariata la routine quotidiana, fissando orari precisi per i pasti, per andare a letto e attuando dei rituali di preparazione al sonno (camomilla o bevanda rilassante, spalmare la crema idratante massaggiando alcune parti del corpo del proprio caro, far svolgere attività non impegnative bensì rilassanti).
- Limitare i rumori e gli stimoli visivi (per esempio, spegnere la televisione) e predisporre un ambiente rilassante; la musica e la bambola (dolly therapy) possono essere mezzi efficaci per mantenere calma la persona. Le decorazioni natalizie non devono essere eccessive o di intralcio per non creare disordine ambientale e mentale.
- Assicurarsi che la casa sia ben illuminata, soprattutto nelle zone più vissute come cucina, sala da pranzo, bagno, utilizzando luci artificiali non eccessive e meglio se di gradazione calda. Può essere utile anche tenere accesa una luce nella camera da letto, per tranquillizzare il malato.

A volte, nonostante questi accorgimenti, possono manifestarsi comunque alcuni comportamenti aggressivi ed è importante gestirli con gentilezza e fermezza allo stesso tempo.
Il tono di voce deve quindi trasmettere sicurezza ed esser rilassato, le frasi brevi e che fanno leva sulle rassicurazioni e sulla cura piuttosto che sul ragionamento logico (vanno evitate frasi come '*non è niente, è solo un'ombra/ non c'è nessuno*' ma piuttosto dire '*ci sono io qui con te, stammi vicino, andiamo in camera assieme/ non ti lascio solo*' e simili).

Se l'agitazione persiste lasciare che la persona si sfoghi evitando di trattenerlo fisicamente poiché la contenzione può aumentare la sua agitazione.

[1] *SIGG Società Italiana di Gerontologia e Geriatria*

Racconti di memoria e cura: *Nonna dimentica* di Paul Russel & Nicky Johnston

Nonna dimentica è un albo illustrato pensato per bambini ma in grado di parlare anche agli adulti con testi semplici e profondi che offrono uno sguardo tenero e autentico sulla demenza: senza scadere nella retorica la voce narrante della nipotina accompagna il lettore di ogni età a riflettere sul tempo, sul ricordo e sull'affetto che persiste.
E allora, quando dicembre colora l'atmosfera di luci, raduni familiari e ricordi, leggere questo albo può diventare un momento di condivisione tra generazioni per coltivare lo stare accanto e il dono della presenza reciproca.

La storia

Cosa si può dire a un bambino quando una nonna comincia a dimenticare?
Spesso gli adulti, nel tentativo di proteggere i più piccoli, scelgono il silenzio pensando che la verità sulla malattia sia troppo dura da condividere e che i bambini non possano comprenderla.
Ma i più piccoli, con la loro naturale sensibilità, si accorgono presto che qualcosa è cambiato: un gesto che manca, uno sguardo smarrito, una parola confusa.
E quando gli adulti tacciono, i bambini riempiono quel vuoto con la fantasia, il timore, talvolta con la colpa.

È da questa consapevolezza che nasce *Nonna dimentica,* scritto da Paul Russell che si è ispirato alla propria esperienza personale: da bambino ha infatti vissuto accanto a una nonna affetta da demenza e, una volta diventato adulto e padre, ha sentito il desiderio di offrire ai genitori uno strumento per affrontare questo tema con sincerità e dolcezza.

Il libro racconta così, proprio attraverso la voce della nipotina, la quotidianità di una nonna che comincia a perdere la memoria: non riconosce i familiari, si confonde nei gesti, dimentica oggetti e parole. Eppure, nonostante le dimenticanze, rimane intatto l'amore, la complicità, la voglia di stare insieme.

Le illustrazioni di Nicky Johnston, morbide e poetiche, traducono in immagini il linguaggio delle emozioni: la delicatezza dei toni pastello, i colori caldi e luminosi permettono di raccontare l'assenza, la fragilità, ma anche la presenza costante dell'affetto che protegge nei momenti più difficili.

Memore della propria esperienza di vita, l'autore ha arricchito il testo con una guida per adulti che offre indicazioni e spunti per parlare di demenza ai bambini, aiutandoli a sentirsi partecipi nell'offrire condizioni di benessere ai loro nonni e al contempo al sicuro di fronte a un cambiamento che coinvolge l'intera famiglia.

Perché leggerlo?

Dicembre è il mese della memoria e dell'attesa: si accendono le luci, si rispolverano ricordi, si ritrovano volti e voci che fanno parte della nostra storia.
In questo clima di dolce nostalgia, *Nonna dimentica* è un libro che unisce generazioni e parla con sincerità del valore dell'amore che resta, anche quando la memoria svanisce.

Leggerlo insieme (genitori, nonni, nipoti) significa creare un piccolo spazio di verità e di tenerezza, dove la malattia non è più un tabù, ma un aspetto della vita che può essere condiviso e compreso.
L'albo mostra che si può affrontare la demenza senza negarla e senza drammatizzarla, con la forza disarmante della semplicità.
Per chi vive la realtà dell'Alzheimer o di altre forme di demenza, questo albo diventa un dono prezioso: un modo per spiegare, per accogliere, per costruire dialogo.

E nel periodo natalizio, quando la casa si riempie di ricordi, profumi e luci tremolanti, questa storia invita tutti a ritrovare la bellezza del tempo condiviso, la gioia semplice di un gesto d'amore e la tenerezza che sopravvive a ogni dimenticanza.

Il tuo aiuto rappresenta un prezioso sostegno per le nostre attività rivolte a pazienti affetti da demenze e alle loro famiglie.

Sostieni le attività della nostra Associazione:

Banca Intesa IBAN:
IT34 U030 6909 6061 0000 0009414

Poste IBAN:
IT03G0760102000000016828303

Quote sociali 2026:

socio ordinario € 30

socio sostenitore € 50

Destina alla nostra associazione il tuo 5X1000 indicando il CODICE FISCALE 94034350275

Gli uffici saranno chiusi dal 23 dicembre al 6 gennaio compresi

RIPRESA ATTIVITA' dopo la pausa natalizia

MEMORY CAFFÈ

Burano da lunedì 12 gennaio
lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12
Marghera da martedì 13 gennaio
martedì e sabato dalle 9 alle 12
Murano da martedì 13 gennaio
martedì e venerdì dalle 9 alle 12
Giudecca da martedì 13 gennaio
martedì dalle 15 alle 18
Cardinal Piazza da mercoledì 21 gennaio
mercoledì dalle 9.30 alle 11.30
Venezia Scalzi da lunedì 19 gennaio
lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

MEMORY CAFFE' ANZIANI FRAGILI

Marghera da mercoledì 14 gennaio
tutti i mercoledì dalle 15.00 alle 17.00

AUTO MUTUO AIUTO
ogni 2 settimane

Giudecca da martedì 13 gennaio
martedì dalle 9.30 alle 11
Marghera da giovedì 15 gennaio
Tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19
Murano da mercoledì 21 gennaio
mercoledì dalle 17.30 alle 19
Burano da lunedì 19 gennaio
lunedì dalle 18 alle 19.30
Venezia Scalzi da lunedì 19 gennaio
lunedì dalle 14.30 alle 16

PER INFORMAZIONI

sede di Venezia 041 2770358
(dal lunedì al venerdì
dalle 9.30 alle 12.30)

sede di Marghera 041 928659
(martedì e sabato dalle 9 alle 12)

sportello di Mestre 366 5319042
(il mercoledì mattina)