

ASSOCIAZIONE ALZHEIMER VENEZIA



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

NOTIZIARIO FEBBRAIO 2026

- Una routine quotidiana può migliorare la vita delle persone affette d'Alzheimer

dott.ssa Natalia Antinori

- Rubrica “Racconti di memoria e cura”:
Rughe di
Paco Roca

dott.ssa Federica Moniale

UNA ROUTINE QUOTIDIANA PUO' MIGLIORARE LA VITA DELLE PERSONE AFFETTE D'ALZHEIMER

a cura della dott.ssa Natalia Antinori, psicologa

La mente di una persona affetta da Alzheimer subisce diversi cambiamenti nel corso della malattia, che influenzano diverse capacità cognitive, come la memoria, la capacità di pianificazione e l'orientamento nel tempo, nello spazio.

A causa di questi cambiamenti, la persona può percepire situazioni comuni come l'igiene personale, l'alimentazione ecc., confuse o addirittura minacciose se si verificano in modo improvviso.

La routine agisce come una struttura organizzativa che aiuta la persona affetta da una malattia neurodegenerativa a capire cosa succederà dopo, a sentirsi meno sopraffatta e a sentirsi protagonista della propria vita.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità e diversi studi internazionali, la routine quotidiana è uno strumento potente per migliorare la qualità di vita e il benessere delle persone affette da una malattia neurodegenerativa e dei loro caregivers.

La routine è fondamentale per una persona affetta da una malattia neurodegenerativa poiché percepisce il mondo in continuo cambiamento.

Per essa gli oggetti sembrano spostarsi o cambiare, i volti diventano incerti, le parole sfuggono. In questo contesto, la prevedibilità, cioè la routine, diventa una bussola che dà la direzione della giornata.



La routine è inoltre un'ancora quotidiana che riduce l'ansia, stabilizza il comportamento e restituisce un senso di padronanza al nostro caro.

Secondo le linee guida dell'OMS, un ambiente prevedibile e una organizzazione giornaliera coerente riducono lo stress comportamentale, migliorano l'umore e favoriscono la collaborazione nelle attività quotidiane.

Non sono solo semplici attenzioni, la routine quotidiana ben strutturata è un intervento raccomandato allo stesso livello delle terapie non farmacologiche. Una buona routine ridimensiona l'impatto della confusione che accompagna i nostri cari e prevede molti dei comportamenti che i caregivers vivono come improvvisi, aiutando a gestire la quotidianità.

La routine, ovviamente, non elimina o riduce la malattia, ma riduce o elimina l'imprevedibilità.

E questo, per una persona con Alzheimer, è già un sollievo profondo.



Le ricerche evidenziano che la prevedibilità riduce l'ansia perché la persona non deve decifrare continuamente ciò che accade, riduce l'agitazione perché diminuisce l'impegno cognitivo, riduce il *wandering* [1] e riduce i comportamenti oppositivi, che spesso nascono dalla paura di non capire cosa stia succedendo. La routine non ha lo scopo di "controllare" la persona, ma di proteggerla.

La routine risulta efficace perché ricorre alla memoria procedurale[2], la quale rimane intatta più a lungo. In pratica, anche quando la memoria episodica[3] si debilita; il corpo ricorda i gesti, i ritmi, le sequenze.

È come se il corpo ricordasse ciò che la mente ha dimenticato.

Una routine che prevede lavarsi nello stesso bagno, mangiare nello stesso posto e fare le stesse attività in specifici momenti non è solo una buona abitudine; ma una strategia che dona stabilità e restituisce alla persona il senso di essere ancora padrona della sua giornata e inoltre preserva la sua dignità.

Quando la persona sa cosa succederà dopo, quando riconosce il ritmo della sua giornata, quando ritrova i gesti familiari, si sente ancora parte attiva della propria vita.

Non si sente trascinata dagli eventi, la routine diventa un sostegno che riduce frustrazioni e mantiene un senso di identità.

È fondamentale tener presente che routine non vuole dire rigidità, la routine non è rigore, non deve essere severa o diventare una prigione per il caregiver o per la persona di cui ci si prende cura.

La routine deve essere delicata giacché non è una struttura rigida, gli esperti raccomandano stessi momenti, stesse sequenze e stessi ambienti; non medesimi minuti, non identici compiti.

La routine deve essere rassicurante, costante e prevedibile.

Per costruire una routine efficace, si dovrà cercare di rispettare il più possibile le abitudini, i gusti e le preferenze della persona con il fine di mantenere le attività familiari più significative. Si dovrà dare la maggiore autonomia possibile alla persona, ma riducendo le possibilità di scelta.

Le evidenze scientifiche indicano alcuni elementi chiave, che sono quelli che scandiscono i momenti della giornata, come: l'ora della sveglia, dell'igiene personale, dei pasti, delle attività, del riposo e del sonno. Se queste attività sono stabili, il resto può essere flessibile.

La persona con Alzheimer si affatica facilmente, perciò è meglio programmare le attività più impegnative nel momento della giornata in cui la persona è più attiva e reattiva. In ogni caso, la routine migliore alterna momenti di attività brevi, con pause frequenti e momenti di calma.

La routine non è solo scandita dal tempo, essa implica anche lo spazio.

Un ambiente familiare, con pochi oggetti e immagini che evocano ricordi positivi, può rendere la quotidianità più rassicurante e prevedibile.

È importante prevedere che i percorsi siano liberi, gli oggetti dovrebbero rimanere sempre negli stessi posti, si dovrebbe cercare di mantenere pochi rumori ambientali e una illuminazione adeguata ai momenti della giornata. In questo modo l'ambiente diventa accogliente. Una volta creata la routine si dovrà tener conto di come reagisce la persona, in caso d'insofferenza si dovranno fare i dovuti aggiustamenti o cambiamenti.

Inoltre, con il progredire della malattia le capacità e le esigenze della persona cambieranno e la routine dovrà essere adattata alle nuove esigenze.

La routine non è un obbligo, è un gesto d'amore quotidiano. È un modo per fare sentire sicuro e accompagnato il nostro caro in un mondo che per lui/lei cambia costantemente. Concepita in questo modo, la routine diventa un gesto d'amore verso di chi ci prendiamo cura perché crea sicurezza, stabilità, serenità e benessere.



[1] letteralmente "vagabondaggio" o "girovagare" in inglese) è un comportamento frequente nelle persone con Alzheimer o altre demenze, che consiste nel camminare in modo ripetitivo, apparentemente senza meta o scopo, spesso in risposta a un bisogno interiore o disorientamento.

[2] La **memoria procedurale** è la memoria di come si fanno le cose e di come si usano gli oggetti. Nella vita quotidiana le persone si affidano ogni giorno alla memoria procedurale, il tipo di memoria che consente di ricordare come legare le scarpe o andare in bicicletta senza pensare consapevolmente a queste attività. Disponibile su: https://it.wikipedia.org/wiki/Memoria_procedurale.

[3] Con il termine **memoria episodica** ci si riferisce all'abilità di ricordare un avvenimento (cosa è successo) e nello stesso tempo dove e quando questo fatto ha avuto luogo. Effettivamente un buon ricordo richiede che vengano legate tre informazioni - cosa, dove, quando - in una struttura relazionale coerente.

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**

MEMORY CAFFÈ

Burano

lunedì, martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Marghera

martedì, mercoledì e sabato
dalle 9 alle 12

Murano

martedì e venerdì dalle 9 alle 12

Giudecca

martedì dalle 15 alle 18

Cardinal Piazza

mercoledì dalle 9.30 alle 11.30

Venezia Scalzi

lunedì e venerdì dalle 9.30 alle 12.30

MEMORY CAFFÈ' ANZIANI FRAGILI

Marghera

tutti i mercoledì dalle 15.00 alle 17.00

AUTO MUTUO AIUTO ogni 2 settimane

Giudecca

martedì dalle 9.30 alle 11

Marghera

Tutti i giovedì dalle 17.30 alle 19

Murano

mercoledì dalle 17.30 alle 19

Burano

lunedì dalle 18 alle 19.30

Venezia Scalzi

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)



Racconti di memoria e cura: Rughe di Paco Roca

Con il libro *Rughe* (2007), Paco Roca affronta il tema dell'invecchiamento e della demenza con uno sguardo rispettoso e profondamente umano. Nato dall'ascolto di storie reali e dall'osservazione della vita quotidiana nelle strutture residenziali, questo graphic novel utilizza il linguaggio del fumetto per avvicinare il lettore a un'esperienza complessa, spesso difficile da raccontare solo con le parole.

Un libro che invita a rallentare, a osservare e a riconoscere, dietro la malattia, la Persona e la sua storia di vita.

La storia

Rughe racconta la storia di Emilio, un ex direttore di banca che, dopo i primi segnali della malattia di Alzheimer, viene accompagnato dal figlio in una struttura residenziale per anziani.

Qui Emilio incontra altri ospiti, ognuno con la propria storia, le proprie fragilità e il proprio modo di abitare il tempo che passa.

La narrazione si svolge quasi interamente all'interno della residenza, seguendo il ritmo lento e ripetitivo delle giornate, fatto di attese, silenzi e piccoli rituali.

In questo contesto, il confine tra presente e passato diventa sempre più sottile: la realtà viene filtrata attraverso i ricordi, le esperienze vissute e l'identità costruita nel corso della vita.

Attraverso immagini essenziali e sequenze spesso prive di parole, Paco Roca accompagna il lettore lungo il percorso della malattia, dalla negazione dei primi sintomi fino a una progressiva chiusura in un mondo legato al passato, mostrando con grande delicatezza cosa significa vivere l'invecchiamento patologico dal punto di vista della persona che lo sta attraversando.

L'autore prende spunto dal racconto di un amico, che descrive con un sorriso amaro i cambiamenti del padre affetto da Alzheimer, e da lì inizia a raccogliere testimonianze, visitare strutture residenziali e osservare la quotidianità che al loro interno si sviluppa.

Perché leggerlo?

Perché *Rughe* invita a guardare la demenza con occhi diversi. Scegliere il linguaggio del fumetto e affidarsi spesso alle immagini più che alle parole permette di avvicinarsi alla malattia in modo nuovo, più diretto ed emotivo, stimolando interesse e attenzione verso una condizione che non possiamo trascurare e che riguarda, e riguarderà sempre di più, la nostra società.

I disegni semplici, i colori sobri e le sequenze mute rendono visibili emozioni difficili da raccontare: la paura di perdere sé stessi, la fatica dell'adattamento, ma anche la solidarietà, l'amicizia e l'affetto che possono nascere tra le persone.

La struttura in cui si svolge la storia viene rappresentata in molte delle sue sfaccettature restituendo al pubblico come sia in primis un contesto complesso, segnato dalla routine, dalla lentezza e dalla noia ma in cui tuttavia possono esistere anche relazioni autentiche, gesti di cura e momenti di vita condivisa.

Un tema centrale del libro è il modo in cui la realtà viene costantemente filtrata attraverso la storia personale di ciascun anziano.

È proprio questo sguardo che rende *Rughe* particolarmente prezioso anche dal punto di vista della cura: se vogliamo davvero mettere al centro la Persona, la sua storia di vita non deve essere solo conosciuta, ma utilizzata come bussola per orientare relazioni, interventi e pratiche quotidiane.

Emblematica, in questo senso, è la storia di Modesto e Dolores, una coppia di sposi in cui lui è affetto da demenza e lei no, ma sceglie di farsi ricoverare per restargli accanto. La loro relazione mostra come, anche quando la malattia avanza, la persona resta e può essere ricontattata attraverso le emozioni, i ricordi condivisi e il legame costruito nel tempo.

Un messaggio particolarmente significativo nel mese di febbraio, che richiama il senso più profondo di San Valentino: l'amore come presenza, continuità e riconoscimento dell'altro, anche oltre la malattia.

Con rispetto, delicatezza e una punta di ironia, *Rughe* restituisce dignità alle persone anziane e alle loro storie, ricordandoci che prendersi cura significa, prima di tutto, ascoltare, conoscere e valorizzare le vite che ci vengono affidate.

