



GUIDA PRATICA

Accumulo e disposofobia: affrontare lo sgombero con rispetto, insieme alla persona

Che cos'è il disturbo da accumulo, come parlarne, da dove cominciare per la sicurezza e come procedere a piccoli passi senza rompere la fiducia

Aggiornata al 2/10/2026 · www.consulentedellosgombero.it/guide/accumulo-disposofobia-sgombero-con-rispetto/

In questa guida

1. Quando le cose prendono il posto della casa
2. Che cos'è il disturbo da accumulo
3. Valutare la situazione
4. Prima di tutto la sicurezza
5. Chi decide
6. Come parlarne
7. Il metodo: zone piccole, decisioni piccole
8. Igiene, materiali e ritrovamenti
9. Quando la persona non c'è più
10. Dopo lo sgombero: mantenere
11. A chi rivolgersi a Torino
12. Fonti

Quando le cose prendono il posto della casa

Ci sono case in cui si cammina in un corridoio largo quanto una persona, fra pile che arrivano al soffitto. Il letto è coperto di sacchetti, il divano di vestiti, i fornelli di giornali. Chi ci vive spesso lo sa, se ne vergogna e per questo non apre la porta a nessuno. Chi lo scopre, di solito un figlio o una figlia, oscilla fra la preoccupazione e la rabbia, e la tentazione più forte è quella di svuotare tutto il prima possibile.

Questa guida è per te, se ti trovi in quella posizione. Ti propone un altro modo di procedere, più lento ma più solido: capire che cosa sta succedendo, mettere in sicurezza la casa, lavorare per zone piccole insieme alla persona, coinvolgere chi può aiutarla. Non sostituisce un medico né uno psicologo. Ti aiuta a fare la tua parte senza peggiorare le cose.



Il nome

Nel linguaggio comune si usano le parole disposofobia, accumulo compulsivo, accumulo seriale. Nella classificazione dell'Organizzazione mondiale della sanità il nome è disturbo da accumulo. In questa guida usiamo soprattutto quest'ultimo, che descrive la condizione senza giudicarla.

Che cos'è il disturbo da accumulo

Organizzazione mondiale della sanità, ICD-11, 6B24 Hoarding disorder

Il disturbo da accumulo è caratterizzato da un accumulo di oggetti che rende gli spazi di vita ingombri al punto che il loro uso o la loro sicurezza risultano compromessi. L'accumulo deriva sia da impulsi o comportamenti ripetuti di acquisizione, sia dalla difficoltà a disfarsi degli oggetti, per il bisogno percepito di conservarli e per l'angoscia legata al separarsene. L'accumulo può essere passivo, come la posta e i volantini che si ammassano, oppure attivo. I sintomi causano un disagio significativo o una compromissione significativa della vita personale, familiare e sociale.

Fonte: <https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#1991016628>

Il disturbo da accumulo è stato riconosciuto come diagnosi a sé stante nel 2013, con la quinta edizione del manuale diagnostico dell'Associazione americana di psichiatria, e poi nell'ICD-11 dell'Organizzazione mondiale della sanità. Secondo l'Associazione americana di psichiatria riguarda circa il 2,6% della popolazione, con frequenze più alte dopo i sessant'anni. I primi segni compaiono spesso nell'adolescenza, fra i quindici e i diciannove anni, e la situazione tende ad aggravarsi con l'età. La terapia cognitivo-comportamentale specifica per l'accumulo si è dimostrata efficace negli studi clinici.

Disordine e disturbo da accumulo: le differenze

	Disordine	Disturbo da accumulo
Perché ci sono tante cose	Mancanza di tempo o di abitudine a sistemare	Bisogno di conservare, difficoltà a separarsene
Che cosa succede quando si propone di eliminare	Fatica, ma la decisione arriva	Angoscia, rifiuto, a volte rabbia
Le stanze	Ingombro, ma usate per la loro funzione	Letto, cucina o bagno non più utilizzabili
Che cosa si accumula	Oggetti in uso, rimandati	Anche oggetti senza uso, giornali, contenitori, sacchetti
Dopo un riordino	La situazione regge	Senza un percorso, la casa si riempie di nuovo

Una persona può riconoscere bene di avere un problema, riconoscerlo solo in parte o non riconoscerlo affatto: la classificazione dell'OMS distingue proprio questi gradi di consapevolezza. Conta molto per te, perché con chi vede il problema si può costruire un piano insieme; con chi non lo vede si comincia dalla sicurezza e dalla fiducia, e servono tempo e spesso l'aiuto di un professionista.



L'accumulo di animali

Una forma particolare riguarda gli animali: decine di gatti o cani tenuti in un appartamento, spesso senza cure adeguate. In questi casi il benessere degli animali e l'igiene della casa richiedono l'intervento del servizio veterinario dell'ASL, oltre al sostegno alla persona.

Valutare la situazione

Prima di proporre qualunque cosa, osserva. Non con lo sguardo di chi deve svuotare, ma con quello di chi vuole capire quanto la casa sia ancora vivibile e sicura. I clinici usano strumenti di valutazione specifici, come la Clutter Image Rating, una serie di fotografie di stanze con livelli crescenti di ingombro messa a punto nel 2008 da Frost, Steketee, Tolin e Renaud. A te basta una descrizione onesta, da condividere con il medico.

Tre livelli, per orientarsi

Livello	Che cosa si vede	Da dove partire
Lieve	Stanze ingombre ma ancora usate; passaggi liberi; nessun problema igienico	Un dialogo con la persona e piccole zone concordate
Moderato	Una o più stanze non più usate; passaggi stretti; cucina o bagno difficili da usare	Medico di famiglia, priorità di sicurezza, percorso a zone
Grave	Letto, bagno o cucina inutilizzabili; rischio di incendio o di caduta; rifiuti organici, infestazioni o animali in difficoltà	Medico e servizi dell'ASL, ditta di sanificazione, sicurezza prima di tutto

Una semplificazione per orientarsi, non una scala clinica: la valutazione spetta a un professionista.

Che cosa annotare durante una visita

- ☐ Si riesce ad arrivare alla porta d'ingresso senza scavalcare nulla?
- ☐ Il letto si usa per dormire?
- ☐ Il bagno è raggiungibile e utilizzabile?
- ☐ I fornelli e il forno sono liberi da carta, stoffa, plastica?
- ☐ Termosifoni, stufe, prese e ciabatte elettriche hanno oggetti appoggiati sopra o davanti?
- ☐ Ci sono rifiuti alimentari, odori forti, insetti o roditori?
- ☐ Ci sono animali, e sono curati?
- ☐ La persona mangia, si lava, prende i farmaci?
- ☐ Come reagisce quando si parla delle cose: con fastidio, con vergogna, con angoscia?



SCHEMA

Da dove comincio?

? C'è un pericolo immediato: gas, fumo, persona caduta o che non risponde?

Si

Chiama il 112

No

? Letto, bagno, cucina e passaggio verso la porta sono utilizzabili?

No

? Ci sono rifiuti organici, infestazioni o animali in difficoltà?

Si

Medico, servizi dell'ASL e ditta di sanificazione; poi priorità di sicurezza

No

Medico di famiglia e priorità di sicurezza concordate con la persona

Si

? La persona riconosce il problema e accetta di parlarne?

Si

Percorso a zone piccole, con le decisioni prese da lei

No

Coltivare la fiducia, parlarne con il medico, riprovare; nessuno sgombero a sua insaputa

Se la persona non è più in grado di curare i propri interessi, valuta con il medico e i servizi la richiesta di un amministratore di sostegno.

Prima di tutto la sicurezza

In una casa molto ingombra i rischi principali sono tre: l'incendio, perché carta e stoffa vicino a fornelli, stufe e prese elettriche bruciano in fretta; le cadute, perché i percorsi sono stretti e instabili; l'impossibilità di uscire o di essere soccorsi, perché le porte non si aprono del tutto e i soccorritori non passano. A questi si aggiungono, nei casi più gravi, i problemi igienici e il peso degli oggetti accumulati su solai datati.

Proporre di cominciare dalla sicurezza ha un vantaggio pratico: non chiede alla persona di rinunciare alle sue cose, le chiede di renderle meno pericolose. È un terreno su cui l'accordo è più facile.



Le priorità di sicurezza, in quest'ordine

- ☐ Un passaggio libero, largo almeno quanto una persona, dal letto alla porta d'ingresso.
- ☐ La porta d'ingresso che si apre completamente.
- ☐ Il letto libero e utilizzabile.
- ☐ Il bagno raggiungibile, con water, lavandino e doccia utilizzabili.
- ☐ Fornelli, forno e cappa liberi da qualunque materiale infiammabile.
- ☐ Termosifoni, stufe, prese e quadro elettrico liberi e accessibili.
- ☐ Il frigorifero svuotato degli alimenti scaduti.
- ☐ Un rilevatore di fumo funzionante, se la persona accetta di installarlo.
- ☐ Nessun oggetto pesante in alto, sopra i passaggi.

Quando chiamare subito il 112

Se senti odore di gas, se vedi fumo o fili elettrici surriscaldati, se la persona è caduta o non risponde, se non riesci a entrare e temi che stia male: non aspettare e non provare a fare da solo, chiama il numero unico di emergenza 112.

Chi decide

La casa e le cose appartengono alla persona che ci vive. Se è in grado di decidere, è lei a farlo, anche quando a preoccuparsi, chiamare e organizzare sono i figli. Questo non è solo un principio: è ciò che decide se l'intervento verrà vissuto come un aiuto o come un furto. Chi interviene sulla casa di una persona capace di decidere, contro la sua volontà, perde la sua fiducia e spesso anche la possibilità di aiutarla in seguito.

Ci sono situazioni in cui la persona non è più in grado di provvedere ai propri interessi, per una malattia o per un declino cognitivo. In quei casi il codice civile prevede che il giudice tutelare possa nominare un amministratore di sostegno, con compiti definiti nel decreto di nomina. La richiesta può essere presentata, fra gli altri, dai familiari e dai servizi sociali e sanitari che seguono la persona.

Art. 404, Codice civile (Amministrazione di sostegno)

«La persona che, per effetto di una infermità ovvero di una menomazione fisica o psichica, si trova nella impossibilità, anche parziale o temporanea, di provvedere ai propri interessi, può essere assistita da un amministratore di sostegno, nominato dal giudice tutelare del luogo in cui questa ha la residenza o il domicilio.»

Fonte: <https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:regio.decreto:1942-03-16;262-art404>

Quando la situazione igienica di un appartamento diventa un rischio anche per i vicini, per esempio per infestazioni o rifiuti organici che si propagano, i condomini o l'amministratore possono segnalarla al servizio di igiene e sanità pubblica dell'ASL. Nei casi più gravi di pericolo per la salute pubblica, il Sindaco può adottare ordinanze contingibili e urgenti (art. 50 del testo unico degli enti locali, D.Lgs. 267/2000). Sono strade estreme: arrivarci di solito significa che il dialogo non è stato possibile.



Come parlarne

Il modo in cui si apre il discorso conta più di qualsiasi piano. Chi accumula vive spesso la propria casa con vergogna, e un commento sbagliato basta a chiudere la porta per mesi. Funziona meglio partire da un desiderio della persona, non dal problema visto da fuori: poter tornare a cucinare, ricevere i nipoti, dormire nel proprio letto, non avere paura di cadere.

Parole che chiudono e parole che aprono

Invece di	Prova con
«Qui è tutta spazzatura»	«Quali di queste cose sono le più importanti per te?»
«Non si può vivere così»	«Che cosa ti piacerebbe poter fare di nuovo in questa stanza?»
«Domani buttiamo tutto»	«Da quale angolo vorresti cominciare?»
«Perché tieni questa roba?»	«Raccontami di questo oggetto»
«Ci penso io, tu non toccare niente»	«Decidi tu, io ti aiuto a portare»
«Se non sgomberi, chiamo qualcuno»	«Sono preoccupato che tu possa cadere: possiamo liberare il passaggio?»

Accorgimenti che aiutano

- Scegli un momento tranquillo, non subito dopo una caduta o una discussione.
- Parla di sicurezza e di desideri, non di quantità.
- Non toccare nulla senza permesso, nemmeno per «dare una mano».
- Non usare l'aiuto esterno come minaccia: chi arriva insieme a un ultimatum ha già perso.
- Accetta che la prima risposta sia un no. Si può riprovare.
- Riconosci ogni piccolo passo, anche una sola scatola.

Il metodo: zone piccole, decisioni piccole

Quando la persona accetta di cominciare, il lavoro si organizza in modo diverso da uno sgombero ordinario. Non si parte dalla stanza ma dalla zona: un armadio, un angolo, un ripiano. Si fissa prima quanto durerà la sessione, di solito poche ore, e ci si ferma all'ora concordata anche se si potrebbe andare avanti. Una persona che arriva stanca e spaventata alla fine di una sessione difficilmente accetterà la successiva.

Le regole di ogni sessione

1. Si sceglie insieme la zona, e la si delimita.
2. Si preparano quattro scatole: tengo, dono, via, da decidere.
3. Ogni oggetto, o ogni gruppo di oggetti simili, viene mostrato alla persona.
4. Decide la persona. Chi aiuta può fare domande, non decidere.
5. La scatola «da decidere» si chiude, si data e si rivede più avanti.
6. Ciò che va via esce di casa nella stessa giornata, perché non torni indietro.



7. Documenti, fotografie, denaro e oggetti di valore si mettono da parte a ogni ritrovamento.
8. Si chiude con una pausa e con la data della sessione successiva.

Domande che aiutano la persona a decidere

- Quando l'hai usato l'ultima volta?
- Se ti servisse, come faresti a trovarlo?
- Hai un posto dove tenerlo, in modo da ritrovarlo?
- C'è qualcuno a cui servirebbe di più?
- Ne hai altri simili? Quale preferisci tenere?

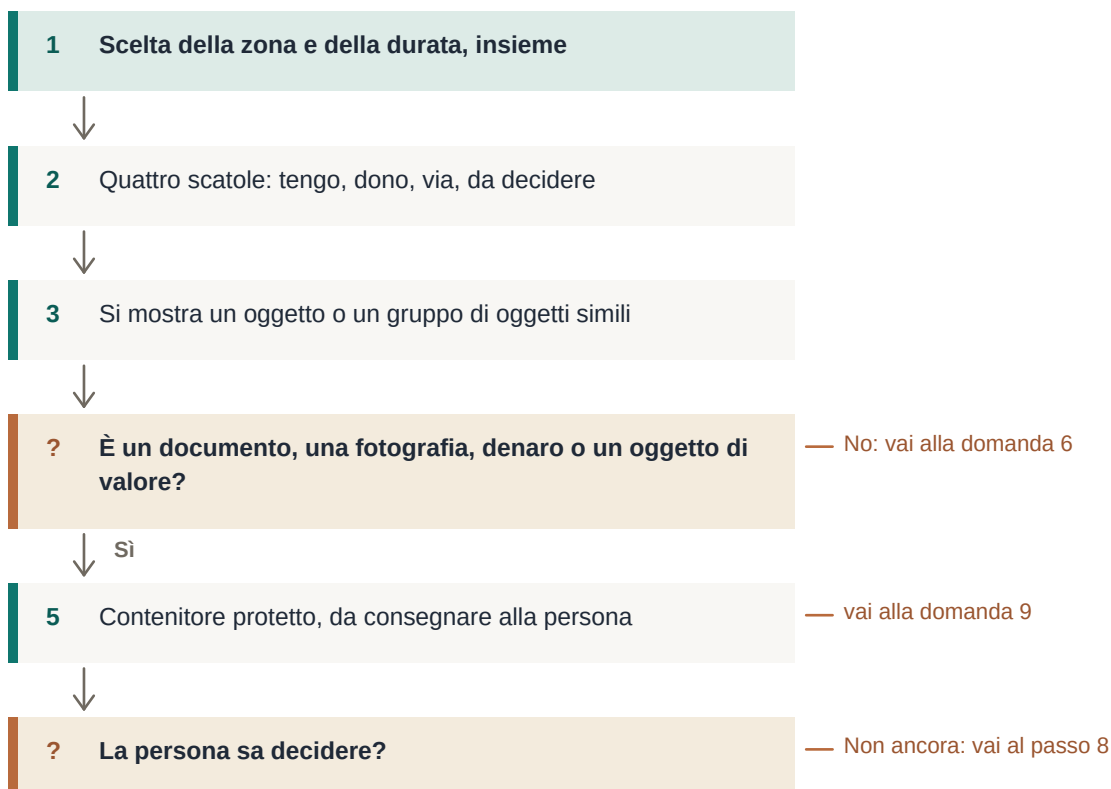
L'ultima domanda è spesso la più efficace. Molte persone che non riescono a buttare un oggetto lo donano senza difficoltà, perché non lo distruggono ma gli trovano un destinatario. Per questo è utile avere già pronti i contatti di un'associazione o di una parrocchia, e mostrare che gli oggetti scelti per il dono arrivano davvero a qualcuno.

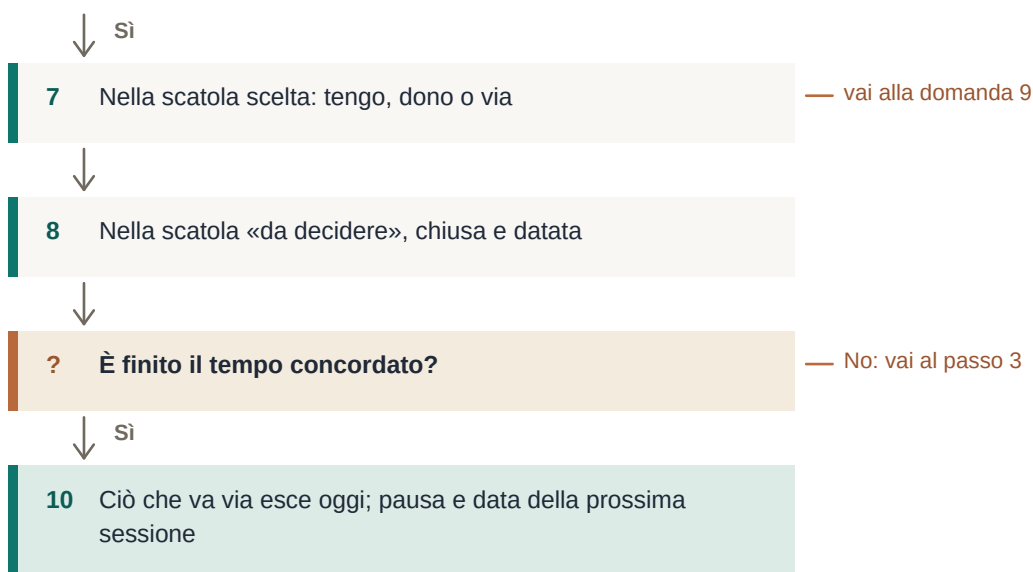
Accettare di lasciare qualcosa

L'obiettivo non è una casa vuota, ma una casa vivibile e sicura in cui la persona possa restare. Se tenere tre scatole su venti permette di andare avanti, quelle tre scatole restano. Un percorso che continua vale più di una stanza svuotata in un giorno.

SCHEMA

Una sessione di lavoro





Igiene, materiali e ritrovamenti

Alcune situazioni di accumulo comportano condizioni che vanno oltre uno sgombero: rifiuti organici in decomposizione, infestazioni di insetti o roditori, escrementi di animali, muffe estese. In questi casi serve una ditta specializzata in disinfestazione e sanificazione, e chi entra deve proteggersi con guanti, mascherina e indumenti adatti. Improvvisare espone a rischi per la salute.

Che cosa si trova spesso fra gli strati

- Farmaci, anche in grandi quantità, da portare negli appositi contenitori delle farmacie.
- Prodotti chimici, bombolette e pile, da tenere separati come rifiuti pericolosi.
- Apparecchi elettrici guasti, da conferire come RAEE.
- Posta mai aperta, bollette, avvisi: vanno raccolti e consegnati a chi si occupa delle pratiche.
- Documenti, libretti, contanti e piccoli oggetti d'oro nascosti in sacchetti e scatole.
- Fotografie e lettere, che non si buttano mai senza averle mostrate.

Proprio perché in queste case valore e rifiuto sono mescolati, il lavoro procede lentamente e nulla esce senza essere stato visto. Ciò che emerge di importante si mette in un contenitore separato e si consegna alla persona, o a chi ne ha titolo, e mai a chi capita di essere presente. Chi lavora in casa non legge, non commenta, non racconta fuori ciò che ha visto.

Quando la persona non c'è più

Diverso è il caso in cui la persona che accumulava è morta e gli eredi si trovano davanti a una casa satura. Non c'è più una volontà da rispettare in tempo reale, ma c'è una vita da attraversare con rispetto, e spesso un senso di colpa da non trasformare in fretta. Anche qui la regola è la lentezza: fra gli strati si trovano documenti, testamenti, libretti, contanti, ricordi importanti.



Per gli eredi davanti a una casa satura

- ☐ Prima di svuotare, chiarire con il notaio chi eredita e se qualcuno valuta la rinuncia.
- ☐ Entrare con protezioni adeguate e valutare una sanificazione prima del lavoro.
- ☐ Cercare per primi documenti e testamento, strato per strato.
- ☐ Raccogliere fotografie e lettere senza selezionarle sul posto.
- ☐ Tenere separati farmaci, prodotti chimici e apparecchi elettrici.
- ☐ Fotografare gli ambienti prima e dopo, anche per gli eredi lontani.
- ☐ Non giudicare: la casa racconta una sofferenza, non una colpa.

Le guide «Guida pratica per gestire la casa dei genitori dopo un lutto» e «Successione ed eredità», nella stessa collana, spiegano che cosa fare dei documenti, dei beni e degli adempimenti.

Dopo lo sgombero: mantenere

Liberare la casa è un passaggio, non la fine del percorso. Senza un sostegno che continua, il disturbo da accumulo tende a riprendere spazio. Per questo il lavoro pratico va affiancato, quando la persona lo accetta, da un percorso con un medico o uno psicologo, e da qualche piccola regola concordata.

Piccole regole che aiutano a mantenere

- ☐ Visite regolari e brevi, non ispezioni.
- ☐ Un oggetto che entra, uno che esce.
- ☐ La posta aperta subito, la pubblicità buttata alla porta.
- ☐ Un posto preciso per ogni categoria di oggetti, ben visibile.
- ☐ Passaggi, letto, bagno e fornelli sempre liberi.
- ☐ Uno scatolone per le donazioni sempre pronto, da svuotare a scadenza fissa.
- ☐ Nessun rimprovero se qualcosa si riaccumula: si riprende dalla zona più piccola.

SCHEMA

Un percorso a tappe

	Osservare e parlare	Settimane
	Visite, dialogo, primo confronto con il medico	
	Mettere in sicurezza	Qualche sessione
	Passaggio alla porta, letto, bagno, fornelli, impianti	
	Zone piccole	Settimane o mesi
	Un armadio o un angolo per sessione, con pause vere	
	Le stanze tornano a funzionare	Secondo il ritmo della persona
	Cucina, camera, soggiorno usati di nuovo	

**Mantenere**

Visite regolari, piccole regole, sostegno clinico

Nel tempo

Le durate dipendono dalla persona, dalla gravità della situazione e dal sostegno disponibile: non esiste un calendario uguale per tutti.

A chi rivolgersi a Torino

Riferimenti utili

Chi	Per che cosa
Medico di famiglia	Primo confronto sulla salute della persona e indirizzo verso i servizi
Centri di salute mentale dell'ASL Città di Torino	Visite e colloqui; si accede anche direttamente, senza impegnativa
Servizio sociale della Città di Torino	Sostegno alla persona e alla famiglia, coordinamento degli interventi
Servizio di igiene e sanità pubblica dell'ASL	Situazioni igieniche che mettono a rischio la persona o i vicini
Servizio veterinario dell'ASL	Animali in numero eccessivo o in difficoltà
Giudice tutelare	Nomina di un amministratore di sostegno, quando la persona non può curare i propri interessi
Numero unico di emergenza 112	Pericolo immediato: gas, fumo, persona che non risponde

Nel mio lavoro queste sono situazioni in cui vado piano e in cui le regole sono poche e rigide: non entro contro la volontà di chi abita, se è presente e capace di decidere; comincio dagli spazi di sicurezza; mostro tutto prima di farlo uscire; mi coordino con chi segue la persona. La parte clinica la lascio a chi ha gli strumenti per seguirla. Il Consulente dello Sgombero, Alessandro Isola. Torino e Città Metropolitana. Telefono e WhatsApp +39 327 174 8043, email info@consulentedellosgombero.it, sito www.consulentedellosgombero.it.

Fonti

Organizzazione mondiale della sanità, ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics, 6B24 Hoarding disorder

<https://icd.who.int/browse/2025-01/mms/en#1991016628> (consultato il 2026-10-02)

American Psychiatric Association, What is Hoarding Disorder?

<https://www.psychiatry.org/patients-families/hoarding-disorder/what-is-hoarding-disorder> (consultato il 2026-10-02)

Frost R.O., Steketee G., Tolin D.F., Renaud S., Development and validation of the Clutter Image Rating, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 30, 2008

<https://doi.org/10.1007/s10862-007-9068-7> (consultato il 2026-10-02)

Codice civile, art. 404 (amministrazione di sostegno) - Normattiva

<https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:regio.decreto:1942-03-16;262~art404> (consultato il 2026-10-02)

D.Lgs. 18 agosto 2000, n. 267, Testo unico degli enti locali, art. 50 - Normattiva

<https://www.normattiva.it/uri-res/N2Ls?urn:nir:stato:decreto.legislativo:2000-08-18;267~art50> (consultato il 2026-10-02)



ASL Città di Torino, Centri di salute mentale (esempio di sede con accesso diretto)

<https://www.aslcittaditorino.it/sedi/centro-di-salute-mentale-c-so-lecce/> (consultato il 2026-10-02)

Il Consulente dello Sgombero

Per un sopralluogo, una domanda sul tuo caso o un consiglio su come cominciare: +39 327 174 8043 (anche WhatsApp), info@consulentedellosgombero.it, www.consulentedellosgombero.it.

Questa guida ha valore informativo: descrive regole e buone pratiche aggiornate alla data indicata in copertina, e non sostituisce il parere di un notaio, di un avvocato o di un commercialista sulla tua situazione.