



Milde problemen met het geheugen en/ of denken

MCI

Wat is MCI

Mensen met MCI (Mild Cognitive Impairment) hebben milde problemen met het geheugen en/ of denken. Deze problemen zijn meer dan de vergeetachtigheid die op oudere leeftijd voorkomt. Maar de problemen zijn niet zo ernstig dat die persoon dementie heeft.

Klachten bij MCI

- vergeetachtigheid
- problemen met overzicht
- problemen met concentreren of trager denken
- moeite met het leren bedienen van nieuwe apparaten
- minder vloeiend praten of vaker naar woorden moeten zoeken

Mensen met MCI hebben vaak meer moeite met het uitvoeren van dagelijkse handelingen, maar kunnen meestal goed zelfstandig functioneren. Toch kunnen de klachten hinderlijk zijn waardoor gevoelens van somberheid of angst ontstaan. Mensen in de directe omgeving, zoals een partner of kind, vallen de geheugenproblemen vaak ook op.

Verschillen tussen MCI en dementie

Mensen met MCI kunnen over het algemeen goed zelfstandig functioneren. Bij dementie zijn de klachten zo ernstig dat deze het dagelijks leven verstoren. Daarnaast zijn er vaak ook andere problemen dan alleen geheugenproblemen.

Oorzaken MCI

MCI kan verschillende oorzaken hebben:

- Oorzaken die te behandelen zijn:
 - aandoening aan de schildklier
 - ernstige bloedarmoede
 - tekort aan vitaminen
 - gebruik van alcohol
 - gebruik van een bepaald medicijn
- Psychologische factoren:
 - depressie
 - burn-out
- Vaatschade aan kleine bloedvaten in de hersenen of doorgemaakte infarcten.
- Voorstadium van dementie, bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer. De ziekte van Alzheimer wordt veroorzaakt door abnormale eiwitophoping in de hersenen.
- Een combinatie van bovengenoemde oorzaken.

Verloop van MCI

MCI kan een overgangsfase zijn tussen normale ouderdomsvergeetachtigheid en dementie, maar dat is niet altijd zo. Bij een deel van de mensen met een milde cognitieve stoornis blijven de klachten stabiel, of verbeteren de klachten zelfs na verloop van tijd. Bij deze groep zou de cognitieve stoornis veroorzaakt kunnen zijn door psychologische factoren zoals een depressie of een burn-out. Ook vitamine B te kort, een verlaagde schildklierfunctie of bijwerkingen van medicijnen kunnen leiden tot een tijdelijk verminderde hersenfunctie. Bij een ander deel van de mensen met MCI zullen de problemen erger worden en zal er een dementie ontstaan. Maar het is niet zeker of iemand na de diagnose MCI ook dementie krijgt. Aanvullend onderzoek kan hierover meer informatie geven. Mensen met MCI hebben wel een grotere kans op het ontwikkelen van dementie dan leeftijdsgenoten zonder MCI.

Behandeling

Er zijn geen medicijnen waarmee MCI behandeld kan worden. Wel kunnen onderliggende problemen worden behandeld, zoals een hoge bloeddruk, aandoeningen aan de schildklier of een tekort aan vitaminen. Soms kan het aanpassen van de medicijnen al helpen.

Wat kunt u zelf doen?

- Blijf lichamelijk en geestelijk actief. Voor het functioneren van het geheugen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven.
- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging zorgt voor een betere doorbloeding van de hersenen.
- Blijf deelnemen aan sociale activiteiten.
- Het geheugen kan helaas niet getraind worden, wel helpt het om uw geheugen te ondersteunen door het aanbrengen van structuur (soort van 'hou-vast'):
 - Leg spullen die u vaak kwijt bent op een vaste plaats.
 - Houd een agenda bij voor afspraken en kijk er dagelijks in, leg de agenda op een goed zichtbare plek in huis.
 - Schrijf afspraken en belangrijke dingen direct op.
 - Maak gebruik van boodschappenlijstjes.

- Gebruik zo weinig mogelijk slaapmiddelen en alcohol. Deze hebben een negatieve invloed op het geheugen.
- Neem iemand mee naar belangrijke afspraken. Deze persoon kan u helpen belangrijke informatie te onthouden.
- Vertel mensen in uw omgeving over uw geheugenproblemen, dit brengt minder spanningen met zich mee.
- Heeft u last van veel spanning of piekert u over de geheugenklachten? Bespreek dit dan met uw arts.
- Blijf leuke dingen doen, bijvoorbeeld samen met uw partner een vriend of familie.

Meer informatie

Het boek 'Help me even herinneren' van L. Joosten geeft in heldere taal uitleg over MCI. Het bevat veel praktische tips voor het omgaan met de gevolgen van de MCI. ISBN-nummer 9031358932.

Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Geriatrie, telefoonnummer (023) 224 0045.

U kunt ook contact opnemen met de polikliniek neurologie telefoonnummer (023) 224 0110. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur.

Waar zijn we te vinden?

Haarlem Zuid

Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem

(023) 224 0000

Haarlem Noord

Vondelweg 999
2026 BW Haarlem

www.spaarnegasthuis.nl

Hoofddorp

Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp

info@spaarnegasthuis.nl