PATIËNTEN INFORMATIE

Mild Cognitive Impairment

Milde cognitieve stoornis

MAASSTAD ZIEKENHUIS

een santeon ziekenhuis

De Engelse term ‘Mild Cognitive Impairment’ (MCI) betekent ‘milde cognitieve stoornis’. Mensen met deze stoornis kunnen geheugenproblemen hebben, moeite met informatieverwerking of het uitvoeren van bepaalde handelingen. De klachten zijn minder ernstig dan bij dementie. MCI kan een voorstadium zijn van dementie, maar dit is lang niet altijd het geval.

MCI met milde geheugenstoornis

De grootste groep mensen met MCI heeft geheugenproblemen. Deze klachten zijn minder ernstig dan bij dementie: u onthoud bijvoorbeeld wel dat u ergens bent geweest, maar de betreffende plaatsnaam bent u vergeten. Of u herinnert zich een afspraak pas als u er op gewezen wordt. Mensen met dementie vergeten de hele gebeurtenis of afspraak.

MCI met milde executieve stoornis

Sommige mensen met MCI hebben vooral last met het doen van twee dingen tegelijk, het overzicht houden over wat er gedaan moet worden of het omgaan met onverwachte gebeurtenissen. Dit noemen we een milde executieve stoornis. Het geheugen werkt meestal nog wel goed wanneer er weinig afleiding is. Toch kunnen er in het dagelijks leven wel klachten van het geheugen zijn als gevolg van het overzichtsverlies. De klachten zijn minder ernstig dan bij dementie. U kunt bijvoorbeeld met gebruik van een kalender uw week wel goed plannen.

MCI en dementie

Uit onderzoek blijkt dat mensen met MCI een hoger risico hebben om na enkele jaren dementie te krijgen. Bij ongeveer 44% van de mensen worden de klachten ernstiger en is er binnen 5 jaar sprake van dementie. Heeft u MCI met vooral geheugenproblemen, dan loopt u een verhoogd risico op de ziekte van Alzheimer. Heeft u MCI met executieve problemen, dan komt het vaker voor dat de cognitieve stoornis zich ontwikkelt tot andere vormen van dementie, zoals bijvoorbeeld Lewy body dementie of vasculaire dementie.

Bij een deel van de groep blijven de klachten stabiel. Of de klachten verdwijnen helemaal. Bij deze groep zou de cognitieve stoornis veroorzaakt kunnen zijn door psychologische factoren zoals een depressie of een burn-out. Ook vitamine B tekort, een verlaagde schildklierfunctie of bijwerkingen van medicijnen kunnen leiden tot een tijdelijk verminderde hersenfunctie.

Behandeling MCI

Er bestaan geen medicijnen tegen MCI. Daarom is het van belang dat u zich bij zorgen over achteruitgang van het geheugen of het executief functioneren laat controleren door de behandelend arts. Risicofactoren zijn onder andere diabetes mellitus, een hoge bloeddruk, tekort aan vitamine B12 en een verlaagde schildklierfunctie. Tijdige signalering en behandeling is dan ook van belang.

Als er sprake is van psychologische problemen, is het aan te raden hier een psycholoog bij te betrekken. Voor het functioneren van het geheugen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven. Ook kleine praktische aanpassingen kunnen het geheugen een handje helpen.

Adviezen

- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging zorgt voor betere doorbloeding van de hersenen.
- Blijf ook mentaal actief. Spreek af met mensen, lees een boek of verdiep u in een onderwerp.
- Gebruik zo weinig mogelijk slaapmiddelen en alcohol. Deze hebben een negatieve invloed op het geheugen.
- Leg spullen die u vaak kwijt bent op een vaste plaats.
- Maak een vast dagprogramma waarin u ook voldoende rust neemt.
- Houd een agenda bij voor afspraken en kijk er dagelijks in. Belangrijke dingen kunt u beter direct opschrijven.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Vertel mensen in uw omgeving over uw geheugenproblemen. Zo kunnen ze er rekening mee houden en dat vermindert spanningen en onzekerheid.

Heeft u na het lezen van deze folder behoefte aan meer informatie en tips voor de omgang met MCI? Lees dan het boek: 'Help me even herinneren' van de auteurs J.P. Teunisse, L. Joosten & S. van den Berg. Dit boek is geschreven voor mensen met MCI en voor hun naasten.

Bronnen

- www. Alzheimer-Nederland.nl
- www. dementie.nl

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية، إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه أو يشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis
Maasstadweg 21
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11
E: info@maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasstadziekenhuis.nl
I: www.maasenik.nl (kinderwebsite)
I: www.maasstadziekenhuis.nl/mijn (patiëntenportaal)

05294-NL, 29 oktober 2019