

Milde geheugenproblemen (MCI)

Naar het ziekenhuis? Lees eerst de informatie op www.asz.nl/brmo.

**albert
schweitzer**

Inleiding

U heeft een onderzoek gehad omdat u problemen heeft met uw geheugen. Uit dit onderzoek blijkt dat u een zogeheten milde cognitieve stoornis heeft. We noemen dit ook wel Mild Cognitive Impairment (MCI). In deze folder leest u hier meer over.

Wat is MCI

Bij een MCI zijn er meestal problemen met onthouden. Maar u kunt ook moeite hebben met het overzicht houden of met simpele handelingen. Dit maakt uw dagelijks leven lastiger.

Kenmerken

Als u MCI heeft, dan heeft u meestal last van één of meer van deze kenmerken:

- Dingen vergeten, zoals spullen kwijt zijn of afspraken vergeten.
- Moeite met ergens uw aandacht bij houden.
- Praten gaat soms niet zo makkelijk.
- Soms vergeet u woorden.

Door MCI kun u dagelijkse activiteiten nog steeds doen, maar uw klachten maken het wel moeilijker. Toch kunnen de klachten zo vervelend zijn dat u somber of angstig wordt. Hierdoor kan het zijn dat u drukke of moeilijke situaties liever vermijdt.

De mensen in uw directe omgeving merken meestal ook dat u geheugenproblemen heeft.

Verschillen tussen MCI en dementie

MCI is niet hetzelfde als dementie. Met MCI kunt u meestal goed zelfstandig leven. Bij dementie is dat anders. Dan zijn de klachten vaak zo ernstig dat ze het dagelijkse leven verstoren. Mensen met dementie hebben meer moeite met het bedienen van apparaten en het organiseren van het dagelijks leven. Meestal kunnen ze niet meer zelfstandig wonen. Vaak zijn er ook andere problemen dan alleen geheugenproblemen. Ook kunnen er veranderingen zijn in het gedrag en in het karakter.

Oorzaken MCI

MCI kan verschillende oorzaken hebben:

- Oorzaken die te behandelen zijn, zoals een schildklier-aandoening, ernstige bloedarmoede, vitaminetekort, het gebruik van alcohol of een bepaald medicijn.
- Psychische problemen, zoals een depressie of burn-out.
- Problemen met de bloedvaten in de hersenen. Dit kan ervoor zorgen dat delen van de hersenen die belangrijk zijn voor het geheugen niet genoeg bloed krijgen. Of dat er een klein infarct gebeurt.
- MCI kan ook een vroege fase zijn van de ziekte van Alzheimer. Ook een combinatie van deze oorzaken is mogelijk.

Vaststellen MCI

MCI wordt vastgesteld door een medisch specialist. Meestal is dit een geriater of een neuroloog. Dit gebeurt met gesprekken en verschillende onderzoeken. Dit zijn lichamelijk onderzoek, laboratoriumonderzoek, geheugenonderzoek en onderzoek naar medicijngebruik. Deze onderzoeken kunnen ook mogelijke oorzaken van de geheugenproblemen duidelijk maken. Soms is een CT-scan of een MRI-onderzoek van de hersenen nodig.

Proces van MCI

Het proces van MCI gaat bij iedereen anders. Het is niet altijd te voorspellen hoe de geheugenproblemen zich ontwikkelen. Bij een groot deel van de mensen blijven de geheugenklachten hetzelfde. Bij andere mensen worden de klachten erger. Sommige mensen herstellen van de geheugenproblemen. Met MCI is de kans groter dat u dementie krijgt dan bij leeftijdgenoten die geen MCI hebben.

Behandeling

Er zijn geen medicijnen voor MCI. Wel kunnen problemen die invloed hebben op MCI worden behandeld, zoals een hoge bloeddruk, schildklieraandoening of vitaminetekort. Het aanpassen van de medicijnen kan ook al helpen.

Voor het goed functioneren van het geheugen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven:

- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging zorgt voor betere doorbloeding van de hersenen.
- Blijf ook geestelijk actief. Spreek af met mensen, blijf interesse houden in de wereld om u heen.

- Gebruik zo weinig mogelijk slaapmiddelen en alcohol. Deze hebben een negatieve invloed op het geheugen.
- Bedenk een handige vaste plaats voor spullen die u vaak kwijt bent. Schrijf afspraken in een agenda en kijk daar dagelijks in.
- Maak een boodschappenlijstje.
- Vertel mensen in uw omgeving over uw geheugenproblemen. Zo kunnen ze rekening met u houden en dat vermindert spanningen en onzekerheid.

Tot slot

Heeft u vragen over deze folder, dan kunt u bellen met de polikliniek Geriatrie van maandag tot en met vrijdag tussen 09.00 en 17.00 uur. Het telefoonnummer is (078) 654 26 91. U kunt uw vraag ook stellen aan de geriater of de verpleegkundige.

Albert Schweitzer ziekenhuis
oktober 2022
pavo 1788