

Milde geheugenproblemen (MCI)

Deze folder geeft u informatie over milde geheugenproblemen (MCI). Het is goed om u te realiseren dat de situatie voor u persoonlijk anders kan zijn dan beschreven.

Uit onderzoek is gebleken dat er bij u sprake is van een milde cognitieve stoornis. In medische termen noemen we dit Mild Cognitive Impairment (MCI). MCI is een term die gebruikt wordt wanneer iemand klachten heeft over het geheugen of over een andere cognitieve functie, zoals aandacht, moeite met overzicht houden, taalgebruik of oriëntatie. Hierbij voldoet diegene niet aan de criteria voor dementie.

Symptomen MCI

Mensen met een MCI hebben vaak last van geheugenproblemen, ook wel milde cognitieve achteruitgang genoemd. Er is dan sprake van geheugenproblemen die verdergaan dan de normale vergeetachtigheid die op oudere leeftijd voorkomt. De klachten zijn minder ernstig dan bij dementie. Vaak vergeet iemand de details van een gebeurtenis of handeling, terwijl mensen met dementie vaak de hele gebeurtenis vergeten. Mensen met MCI hebben vaak meer moeite met het uitvoeren van dagelijkse handelingen, maar kunnen wel goed zelfstandig functioneren.

Toch kunnen de klachten hinderlijk zijn waardoor gevoelens van somberheid of angst ontstaan. Mensen met MCI gaan hierdoor drukke of moeilijke situaties vaak uit de weg. De geheugenproblemen vallen vaak ook op bij de directe omgeving, zoals een partner of kind.

MCI en dementie

Uit onderzoek blijkt dat mensen met MCI een hoger risico hebben om na enkele jaren dement te worden. Dit is vaak de ziekte van Alzheimer. Bij ongeveer 44 % van de mensen worden de klachten ernstiger en is er binnen vijf jaar sprake van dementie. Bij een andere groep blijven de klachten stabiel of verdwijnen de klachten helemaal.

Behandeling en oorzaken MCI

MCI is nog niet te genezen en er bestaan geen medicijnen voor. MCI kan een voorstadium zijn van de ziekte van Alzheimer maar kan ook ontstaan door psychologische problemen zoals een depressie of burn-out. Het is belangrijk te letten op risicofactoren zoals:

- Vitaminetekort;
- (verkeerd) medicijngebruik;
- depressie;
- burn-out;
- schildklierproblemen.

Wanneer de MCI voor u of uw naaste veel moeite oplevert is er de mogelijkheid een casemanager dementie in te schakelen. Deze casemanager kan met u meedenken en u voorzien van informatie en handvatten om te kunnen omgaan met uw situatie.

Wat kunt u zelf doen?

- Voor het functioneren van het geheugen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven. Lichamelijk en geestelijk goed in je vel zitten kan ervoor zorgen dat je je beter kunt concentreren.
- Blijf vooral onder de mensen en stimuleer uw hersenen door middel van een gesprek, spel of andere interactie.

Milde geheugenproblemen (MCI)

- Matig het gebruik van alcohol. Alcohol heeft namelijk een negatieve invloed op de werking van het geheugen en overmatig gebruik ervan wordt ontraden.
- Leg spullen die u regelmatig kwijt bent op een vaste plaats.
- Houd een agenda bij voor uw afspraken en kijk dagelijks in uw agenda. Een dagboek of notitieboekje kan als geheugensteuntje werken.
- Schrijf afspraken direct op.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Informeer mensen in uw omgeving over de geheugenproblemen. Zo kunnen zij er rekening mee houden en dat vermindert spanningen en onzekerheid.

Tot slot

Heeft u na het lezen van de folder nog vragen? Neem dan contact op met uw behandelend arts of kijk voor extra informatie op de site www.dementie.nl.