

## MCI, een milde cognitieve stoornis

### Inleiding

Mild Cognitive Impairment (MCI) betekent 'geringe cognitieve stoornis'. Cognitie is het verwerken van informatie door de hersenen. Het is afgeleid van het Latijnse woord "cognoscere", dat weten of (leren) kennen betekent. MCI is een term die gebruikt wordt wanneer iemand klachten heeft over het geheugen of over een andere cognitieve functie, zoals aandacht, taalgebruik of oriëntatie.

Bij onderzoek is een afwijking in een van deze functies vastgesteld, maar er is (nog) geen sprake van dementie.

### Klachten en het verloop

Anders dan bij een dementie functioneren mensen met een MCI nagenoeg normaal in het dagelijkse leven. Toch kunnen de klachten erg hinderlijk zijn en gevoelens van onzekerheid en somberheid geven. U kunt problemen ondervinden met het geheugen of de taal, maar bijvoorbeeld ook met het overzicht houden of het uitvoeren van handelingen zoals koffie zetten of jezelf aankleden. Met wat extra moeite of een 'trucje', zoals het gebruik van een agenda of een briefje, lukt het vaak nog wel.

MCI kan een voorstadium zijn van dementie. Mensen met een MCI hebben bijvoorbeeld een verhoogde kans op de ziekte van Alzheimer. Daarom maakt de arts met u de afspraak om na een jaar het onderzoek te herhalen. Daarnaast kan het ook zo zijn dat de klachten stabiel blijven of ze nemen na verloop van tijd af.

### Wat is de oorzaak van MCI

MCI kent meerdere onderliggende oorzaken. Het kan een voorstadium zijn voor de ziekte van Alzheimer door een abnormale eiwitophoping in de hersenen.

Het kan ook veroorzaakt worden door psychologische factoren zoals een langdurige sombere stemming, overspannenheid of een burn-out. Ook een tekort aan vitamine B, een verlaagde schildklierfunctie of bijwerkingen van medicijnen kunnen leiden tot een (tijdelijke) vermindering van de hersenfuncties.

### De behandeling van MCI

Er bestaan geen medicijnen waarmee MCI behandeld kan worden. Het is wel belangrijk dat de risicofactoren zoals een hoge bloeddruk, een tekort aan vitamine of een traag werkende schildklier behandeld worden.

Als bij u is gebleken dat u behandelbare risicofactoren heeft, dan zijn deze met u besproken en werd de behandeling daarop aangepast. Als de geheugenproblemen veroorzaakt worden door psychologische problemen, dan kan verdere begeleiding hierin gewenst zijn.

### **Wat kunt u zelf doen?**

Voor het functioneren van het geheugen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven. Lichamelijk goed in je vel zitten zorgt voor een betere concentratie.

Blijf vooral onder de mensen komen en stimuleer daarmee uw hersenen door middel van een gesprek, spel of andere interactie. Matig het alcohol gebruik. Alcohol heeft namelijk een negatieve invloed op het geheugen. Overmatig gebruik van alcohol wordt ontraden.

### **Hierbij nog enkele tips voor het omgaan met geheugenstoornissen**

- Leg spullen die u regelmatig kwijt bent op een vaste plaats.
- Houd een agenda bij voor u afspraken en kijk dagelijks in uw agenda. Een dagboek of een notitieboekje kan als een geheugensteuntje werken.
- Schrijf afspraken direct op.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Informeer mensen in u omgeving over de geheugenproblemen. Zo kunnen zij er rekening mee houden en dat vermindert spanningen en onzekerheid.

### **Heeft u nog vragen?**

Als u nog vragen heeft na het lezen van deze folder, neem dan contact op met de polikliniek Geriatrie. Zij zijn telefonisch bereikbaar tijdens de kantooruren via telefoonnummer (076) 595 10 47.

Meer lezen over geriatrie in Amphia?

[Ga naar afdeling Geriatrie](https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie) (<https://www.amphia.nl/afdelingen/geriatrie>)