

Een milde cognitieve stoornis (MCI)

U bent vanwege geheugenklachten onderzocht op de polikliniek Geriatrie. Er is toen vastgesteld dat bij u sprake is van een milde cognitieve stoornis (afgekort MCI, naar het Engelse mild cognitive impairment). In deze folder leest u meer hierover.



Rijnstate

*Neem altijd uw
verzekeringsgegevens
en identiteitsbewijs mee!*

Wat is MCI?

Mild Cognitive Impairment (MCI) betekent 'geringe cognitieve stoornis'. Cognitie is het verwerken van informatie door de hersenen. Het is afgeleid van het Latijnse woord *cognosere*, dat weten of (leren) kennen betekent. MCI is de term die gebruikt wordt wanneer iemand klachten heeft over het geheugen of een andere cognitieve functie zoals aandacht, taalgebruik of oriëntatie. Bij onderzoek is een stoornis in een van deze functies vastgesteld, maar is er (nog) geen sprake van dementie. Anders dan bij dementie functioneren mensen met MCI nagenoeg zonder beperkingen in het dagelijks leven.

Klachten en beloop

Mensen met een MCI kunnen problemen ondervinden met het geheugen of taal, maar ook met overzicht houden of uitvoeren van eenvoudige handelingen, zoals koffie zetten of aankleden. Met wat extra moeite of "trucjes", zoals het gebruik van een agenda of briefjes, lukt het vaak nog wel. MCI kan een voorstadium zijn van dementie. Mensen met MCI hebben bijvoorbeeld een verhoogde kans op de ziekte van Alzheimer. Daarom wordt in de regel na één jaar het onderzoek herhaald. Desgewenst kan dit eerder plaatsvinden. Soms blijven de klachten stabiel of verdwijnen ze zelfs.

Wat is de oorzaak van MCI?

MCI kent uiteenlopende onderliggende oorzaken. MCI kan een voorstadium zijn van de ziekte van Alzheimer. De ziekte van Alzheimer wordt veroorzaakt door abnormale eiwitophoping in de hersenen. MCI kan echter ook worden veroorzaakt door psychologische factoren zoals een langdurige sombere stemming, overspannenheid of burn-out. Verder kan MCI optreden ten gevolge van een (tijdelijke) vermindering van de hersenfunctie door bijvoorbeeld een vitaminetekort, verlaagde schildklierfunctie of als bijwerking van medicijnen.

Hoe wordt MCI behandeld?

Er zijn geen medicijnen waarmee MCI behandeld kan worden. Wél moeten risicofactoren gesignaleerd en behandeld worden. Is bij het onderzoek op de polikliniek gebleken dat u behandelbare risicofactoren heeft, dan zijn deze met u besproken en is de behandeling daarop aangepast. Als psychologische factoren bij u een rol spelen, kunnen we u naar een maatschappelijk werker, psycholoog of psychiater verwijzen.

De klinisch geriater of verpleegkundig specialist adviseert u hoe u het beste met uw klachten om kunt gaan. Deze adviezen geven we ook door aan uw huisarts.

Bij Rijnstate kunt u met uw partner/mantelzorger ook deelnemen aan een gespreksgroep onder begeleiding van een klinisch psycholoog. Uw behandelaar op de polikliniek informeert u hierover.

Wat kunt u zelf doen?

Voor het functioneren van de hersenen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven. Lichamelijk goed in je vel zitten zorgt voor een betere concentratie. Zorg voor regelmatige lichaamsbeweging en een gezonde voeding.

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

Enkele tips voor het omgaan met geheugenstoornissen:

- Wen uzelf aan om een agenda bij te houden. Ook een dagboek of notitieboekje kan als geheugensteuntje fungeren.
- Schrijf afspraken direct op.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Zoekt u vaak naar bepaalde spullen, wen uzelf dan aan om deze op een vaste plek te leggen.
- Vertel zo mogelijk aan mensen in uw omgeving over uw geheugenklachten. Het probleem voor uzelf houden kan gevoelens van spanning met zich meebrengen. Bovendien kunnen mensen uit uw omgeving u helpen dingen te onthouden.

Meer informatie

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.

Heeft u vragen? Neem dan contact op met de verpleegkundig specialisten van de poli Geriatrie. We zijn te bereiken via telefoonnummer 088 - 005 7395.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via www.rijnstate.nl uw afspraak maken.

Rijnstate,
uw ziekenhuis in de
regio Arnhem, Rheden
en De Liemers.

Rijnstate
Postbus 9555
6800 TA Arnhem
T 088 - 005 8888
E info@rijnstate.nl
www.rijnstate.nl