

Milde cognitieve stoornis



Beter voor elkaar

Uw arts heeft bij u de diagnose Mild Cognitive Impairment (MCI), oftewel 'milde cognitieve stoornis' gesteld. Met deze folder willen we u hier verder over informeren. Mensen met MCI kunnen geheugenproblemen, moeite met informatieverwerking of het uitvoeren van bepaalde handelingen hebben. 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 geheugenproblemen

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 patiënten blijven de klachten stabiel of verdwijnen ze zelfs helemaal. Soms was er dan een lichamelijke oorzaak, zoals gebruik van alcohol, bijwerkingen van medicijnen of een lichamelijke ziekte. Ook psychische problemen, zoals spanningen, depressie of een burn-out, kunnen een oorzaak zijn.

Behandeling MCI

Er bestaan geen medicijnen tegen MCI. Wel zijn er risicofactoren die behandeld kunnen worden. Het gaat dan om bijvoorbeeld suikerziekte of een hoge bloeddruk. Het is daarom van belang dat u zich bij zorgen over de achteruitgang van het geheugen of het executief functioneren laat controleren door een arts. Tijdige signalering en behandeling is dan ook van belang.

Als er sprake is van psychologische problemen, is het soms van belang hier begeleiding bij te krijgen, door bijvoorbeeld de praktijkondersteuner van de huisarts of een psycholoog. Hierover zal een arts u adviseren.

Voor het behoud van het functioneren van het geheugen is het belangrijk om zowel lichamelijk als geestelijk actief te blijven. Ook kleine praktische aanpassingen kunnen u een handje helpen.

Adviezen

- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging zorgt voor betere doorbloeding van de hersenen. Buitenlucht is goed voor zowel de lichamelijke als geestelijke gezondheid.
- Blijf 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 zoveel mogelijk 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.

Meer informatie en tips

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

Aantekeningen



Let op: In deze folder staat informatie die belangrijk is voor u. Heeft u moeite met de Nederlandse taal? Lees deze folder dan samen met iemand die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Please note: This leaflet contains information that is important for you. If you have trouble understanding the Dutch language, you should read this leaflet together with someone who can explain the information or translate it for you.

Dikkat: Bu broşür sizin için önemli bilgiler içerir. Hollandaca okumakta zorlanıyor musunuz? O zaman broşürü bilgileri sizin için çeviren ya da açıklayan biriyle okuyun.

Uwaga: Ta ulotka zawiera ważne dla Ciebie informacje. Masz trudności ze zrozumieniem języka holenderskiego? Przeczytaj tę ulotkę razem z kimś, kto przetłumaczy jej treść lub będzie w stanie wyjaśnić zawarte w niej informacje.

انتبه: هناك معلومات مهمة بالنسبة لك في هذا المنشور. هل تواجه صعوبة في اللغة الهولندية؟ اقرأ إذن هذا المنشور مع شخص آخر يترجم أو يشرح لك المعلومات.