

Geheugenklachten (milde cognitieve stoornissen - MCI)

Deze informatie is voor patiënten van de poliklinieken Neurologie en Geriatrie, die voor onderzoek op de Geheugenpoli zijn geweest en klachten hebben van vergeetachtigheid.

Inleiding

U heeft klachten over uw geheugen. Het onderzoek op de Geheugenpoli Zoetermeer heeft deze klachten met een test bevestigd, met andere woorden: u hebt aangetoonde stoornissen in het geheugen. Er is bij u sprake van een milde cognitieve stoornis (afgekort MCI, naar het Engelse mild cognitive impairment). In deze informatie leest u meer hierover.

Wat is 'Milde cognitieve stoornis'?

Mild Cognitive Impairment (MCI) betekent 'geringe cognitieve stoornis'. De omschrijving milde cognitieve stoornis bevat de woorden mild en cognitie. Cognitie is het verwerken van informatie door de hersenen. Het is afgeleid van het Latijnse woord cognoscere, dat weten of (leren) kennen betekent. De term 'mild' wordt gebruikt omdat sprake is van weinig tot geen functieverlies als gevolg van de problemen met het geheugen. Wel kan er sprake zijn van gevoelens van onzekerheid, moeheid en somberheid, waardoor het leven in belangrijke mate kan worden verstoord. 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 geen sprake van dementie. Anders dan bij dementie functioneren mensen met MCI nagenoeg zonder beperkingen in het dagelijks

leven.

Wat zijn de klachten 'milde cognitieve stoornissen'?

Mensen met een MCI kunnen problemen ondervinden met het geheugen of taal, maar ook met het 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.

Is de 'milde cognitieve stoornis' een voorbode van dementie?

Geheugenstoornissen kunnen wijzen op een beginnende dementie. MCI kan een voorbode hiervan zijn, mensen met MCI hebben bijvoorbeeld een verhoogde kans op de ziekte van Alzheimer. Vaak wordt vanuit de Geheugenpoli geadviseerd om het onderzoek over een bepaalde tijd (meestal een jaar) te herhalen. Een uitspraak over een eventuele dementie kan dan vaak met meer zekerheid worden gedaan.

Echter, lang niet alle mensen die last hebben van geheugenstoornissen ontwikkelen een dementie. Er zijn drie groepen mensen te onderscheiden:

- Een deel van de mensen met geheugenstoornissen ontwikkelt in de jaren die volgen een vorm van dementie (meestal de ziekte van Alzheimer).

- Een deel van de mensen houdt de geheugenstoornissen. Soms nemen deze iets toe, maar er ontwikkelt zich geen dementie.
- Bij een deel van de mensen verminderen de geheugenstoornissen of verdwijnen ze.

Helaas is het niet goed te voorspellen bij welke groep u hoort. Met andere woorden: wie wel en wie geen dementie zal ontwikkelen. Vervolg op de Geheugenpoli wordt dan ook aangeraden om het beloop van de geheugenklachten te vervolgen.

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. Ook kunnen problemen met de bloedvoorziening van de hersenen een rol spelen.

Bestaan er medicijnen tegen geheugenstoornissen?

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 neuroloog of verpleegkundig specialist adviseert u hoe u het beste met uw klachten kunt omgaan. Deze adviezen geven we ook door aan uw huisarts.

Hoe kan ik omgaan met de geheugenstoornissen?

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. Overmatig gebruik van alcohol wordt ontraden.

Enkele tips voor het omgaan met geheugenstoornissen

- Wen uzelf aan om een agenda bij te houden. Schrijf hier alle afspraken in, belangrijke én minder belangrijke) en kijk er dagelijks in. Ook een dagboek of notitieboekje kan als geheugensteuntje fungeren.
- Leg uw agenda op een vaste plek, bijvoorbeeld bij de telefoon.
- Schrijf afspraken of mededelingen direct op.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Wen uzelf aan om spullen, waarnaar u vaak zoekt, 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.

- Vraag mensen in uw omgeving of ze u willen helpen om iets te onthouden.
- Soms kunnen ouderwetse geheugensteuntjes, zoals de 'knoop in de zakdoek' helpen om iets te onthouden.

Vragen?

Heeft u behoefte aan meer informatie en tips over 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 nog vragen naar aanleiding van bovenstaande informatie, dan kunt u contact opnemen met de Geheugenpoli. De Geheugenpoli Neurologie is dagelijks bereikbaar van 08.30 tot 16.30 uur via telefoonnummer (079) 346 2363.

De Geheugenpoli Geriatrie is dagelijks bereikbaar van 08.00 tot 16.30 uur via telefoonnummer (079) 346 2335 of via: poliger@hagaziekenhuis.nl.

Wat vindt u van deze patiënteninformatie?

Wij horen graag uw mening over deze folder. Wilt u na het lezen enkele vragen beantwoorden? U vindt de vragen via deze link: <https://folders.hagaziekenhuis.nl/2228>. Dank u wel.

Spreekt u geen of slecht Nederlands?

De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

Do you speak Dutch poorly or not at all?

This brochure contains information that is important for you. If you have difficulty understanding Dutch, please read this brochure with someone who can translate or explain the information to you.

Czy Państwa znajomość języka niderlandzkiego jest żadna lub słaba?

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

Hollandaca dilini hiç konuşamıyor musunuz veya kötü mü konuşuyorsunuz?

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilinde zorlanıyorsanız, bu broşürü, size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

إذا كنتم لا تتحدثون اللغة الهولندية أو تتحدثونها بشكل سيء إن المعلومات الموجودة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كانت لديكم صعوبة في اللغة الهولندية، فاحرصوا عندئذ على قراءة هذا المنشور مع شخص يترجم المعلومات أو يشرحها لكم.

535903102023