

Geheugenstoornis Mild Cognitive Impairment



U ontvangt deze folder, omdat bij u MCI (Mild Cognitive Impairment) is vastgesteld. In deze folder leest u meer over de oorzaken en het beloop van MCI, alsmede over behandeling- en begeleidingsmogelijkheden.

Wat is Mild Cognitive Impairment?

Iemand met MCI heeft een milde cognitieve stoornis. Cognitie is het verwerken van informatie door de hersenen. Mensen met MCI kunnen problemen ondervinden met het geheugen, taalgebruik of oriëntatie, maar ook met het overzicht houden of het uitvoeren van eenvoudige handelingen. Bij onderzoek is vastgesteld dat bij u een of meerdere van deze hersenfuncties minder goed werken dan bij leeftijdsgenoten, maar er is (nog) geen sprake van dementie. Anders dan bij dementie functioneren mensen met MCI nagenoeg zonder beperkingen in het dagelijks leven.

Oorzaken en beloop MCI

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat mensen met MCI een hoger risico hebben om na enkele jaren dementie te krijgen. Bij ongeveer 44% van de mensen is er binnen 5 jaar sprake van dementie. Bij andere mensen blijven de klachten stabiel of verdwijnen deze helemaal.

Of MCI overgaat in dementie hangt met name af van wat de oorzaak is van de MCI. Spanning of depressie kan bijvoorbeeld MCI veroorzaken. Dit kan helemaal herstellen. Maar een dementie (zoals de ziekte van Alzheimer) begint ook subtiel en in dat geval zullen de klachten juist langzaam toenemen. Er zijn ook lichamelijke problemen (zoals bijvoorbeeld een verkeerd werkende schildklier) die MCI kunnen veroorzaken. Deze problemen zijn soms goed te genezen.

Het onderzoek op de polikliniek geriatrie is er dan ook mede op gericht om die oorzaak te achterhalen, zodat we soms kunnen behandelen en we iets meer kunnen zeggen over de prognose. De oorzaak van MCI vaststellen is niet altijd makkelijk, omdat bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer in een beginnend stadium niet goed met zekerheid is vast te stellen. Ook als er meerdere problemen tegelijkertijd spelen, dan is het lastig voor de arts om voorspellingen te doen.

Indien er een behandelbare oorzaak is gevonden, zoals vitaminetekort of psychische factoren, dan zal een behandeling worden voorgesteld. Dat kan ook een verwijzing naar een maatschappelijk werker, psycholoog of psychiater inhouden.

Om het beloop te vervolgen komt u met enige regelmaat terug op de poli. Bij controle zal worden ingegaan op wat u en uw naaste hebben gemerkt aan verandering, niet alle onderzoeken (zoals de MRI scan) zullen herhaald worden. Wij zullen bij de controle met name vragen of er problemen met het geheugen of het denken zijn die het dagelijks leven hinderen, of die er voor zorgen dat een ander moet helpen om problemen te voorkomen. Als u dit soort problemen ruim voor de geplande afspraak bemerkt, dan kunt u contact opnemen met de poli geriatrie/neurologie om het consult te vervroegen.

De afdeling medische psychologie van het ziekenhuis streeft ernaar een ondersteuningsgroep voor mensen met MCI en hun partners aan te bieden. Die groep is niet altijd beschikbaar, doordat er soms niet genoeg mensen zijn die deel willen nemen in zo'n groep. De groep heeft als doel u en uw partner te versterken in het omgaan met de gevolgen van MCI. Dit wordt gedaan door onder andere ervaringen met andere mensen met MCI te delen. Indien een groepsbehandeling niet bij u past kan de behandeling ook individueel opgepakt worden.

Geheugenstoornis Mild Cognitive Impairment



Gripsverlies

Een typisch probleem bij mensen met MCI is dat het lastig is om controle "grip" op het leven te houden, met name als er onverwachte zaken zijn. Het kost meer moeite om het overzicht te bewaren en meer moeite om een goede oplossing te bedenken. Dat geeft spanning en soms een fysiek onaangenaam gevoel in het hoofd, wat op de achtergrond gedurende de hele dag aanwezig kan zijn. Dat komt omdat er minder hersencapaciteit is dan vroeger door de MCI. Er moet dus meer denkwerk gedaan worden door minder hersenen en dat is vermoeiend en duurt ook langer. Het goed leren organiseren van uw leven en gedachten, bijvoorbeeld met een EDOMAH ergotherapeut kan hier soms bij helpen. Ook mindfulness kan helpen.

Wat kunt u zelf doen bij MCI?

Voor het functioneren van de hersenen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief en fit te blijven. Daarom is het van belang gevarieerd en gezond te eten (veel groenten en fruit) en regelmatig te bewegen (wandelen, fietsen). Hierdoor voelt u zich lichamelijk fit en is er een betere doorbloeding en zuurstofvoorziening van de hersenen. Uit onderzoek blijkt dat sommige mensen hierdoor kunnen voorkomen dat ze dementie krijgen. Ondanks dat u misschien beperkingen ervaart is het van belang om sociale contacten te onderhouden, om zodoende de hersenen te prikkelen en niet in een isolement te raken. Vermijd bepaalde geneesmiddelen zoals slaap- en rustgevendende middelen en overmatig alcoholgebruik. Deze middelen kunnen het functioneren van de hersenen negatief beïnvloeden. Geheugentraining en geheugenspelletjes zijn niet bewezen effectief, maar als u het prettig vindt om dit soort dingen te doen is daar niets op tegen.

Wilt u meer lezen over het omgaan met de gevolgen van MCI dan kunt u bijvoorbeeld het boek 'Help me even herinneren' (auteurs: Joosten, van den Berg & Teunisse) lezen. Het boek bevat veel praktische tips voor zowel u als uw partner.

Ook is er veel informatie op internet te vinden. Een aantal goede websites zijn:

www.alzheimer-nederland.nl

www.alzheimercentrum.nl

www.dementie.nl/mild-cognitive-impairment

Contact

Heeft u nog vragen na het lezen van deze folder, dan kunt u bellen met 015 - 260 50 40. Wij zijn bereikbaar op werkdagen tussen 08.15-12.30 uur en 13.15-16.45 uur.

De locaties van de polikliniek klinische geriatrie vindt u op onze website www.reinierdegraaf.nl.

Als u toch niet kunt komen op een afgesproken datum, laat ons dit dan alstublieft uiterlijk 24 uur van tevoren weten.

Of neem contact op met Poli neurologie via telefoonnummer: 015 - 260 35 33, bereikbaar van 8.30 tot 16.30 uur.