

# Milde geheugenproblemen (MCI)

## Algemeen

Uit onderzoek is gebleken dat er bij u sprake is van milde geheugenproblemen. In medische termen noemen we dit Mild Cognitive Impairment (MCI). In deze folder leest u hier meer over.

## Wat is MCI

Bij MCI is er sprake van geheugenproblemen die verder gaan dan de vergeetachtigheid die op oudere leeftijd voorkomt. Toch zijn de problemen niet zo ernstig dat er sprake is van dementie.

## Verschijnselen

De volgende verschijnselen kunnen tekenen zijn van MCI:

- Vergeetachtig (bijvoorbeeld vaker spullen kwijt of vergeten van afspraken)
- Concentratieproblemen
- Minder vloeiend praten
- Vaker naar woorden moeten zoeken

Mensen met MCI hebben vaak meer moeite met het uitvoeren van dagelijkse handelingen, maar kunnen meestal goed zelfstandig functioneren. Toch kunnen de klachten hinderlijk zijn waardoor gevoelens van somberheid of angst ontstaan. Mensen met MCI gaan hierdoor drukke of moeilijke situaties vaak uit de weg.

Mensen in de directe omgeving, zoals een partner of kind, vallen de geheugenproblemen vaak ook op.

## Verschillen tussen MCI en dementie

Mensen met MCI kunnen over het algemeen goed zelfstandig functioneren. Bij dementie zijn de klachten zo ernstig dat deze het dagelijks leven verstoren. Zo hebben mensen met dementie moeite met het bedienen van apparaten en het organiseren van het dagelijks leven. Vaak zijn ze niet meer in staat om zelfstandig hun leven te leiden. Daarnaast zijn er vaak ook andere problemen dan alleen geheugenproblemen. Ook kunnen er veranderingen voorkomen in het gedrag en in het karakter.

## Oorzaken MCI

MCI kan verschillende oorzaken hebben. Er kan sprake zijn van oorzaken die te behandelen zijn, zoals een schildklierandoening, ernstige bloedarmoede, vitaminedeficiëntie of het gebruik van alcohol of een bepaald medicijn. MCI kan ook veroorzaakt worden door psychologische factoren, zoals een depressie of burn-out.

De oorzaak kan ook in de hersenen zelf liggen. Er kunnen bijvoorbeeld aanwijzingen zijn voor vaatproblemen in de hersenen. Dit kan tot gevolg hebben dat hersengebieden die een rol spelen bij het geheugen niet goed doorbloed zijn of dat er kleine infarcten optreden. MCI kan ook een voorstadium van de ziekte van Alzheimer zijn. De ziekte van Alzheimer wordt veroorzaakt door abnormale eiwitophoping in de hersenen.

Er kan ook sprake zijn van een combinatie van bovengenoemde oorzaken.

## Vaststellen MCI

MCI wordt vastgesteld door een medisch specialist. Meestal is dit een geriatr of een neuroloog. Dit gebeurt door middel van gesprekken, lichamelijk onderzoek, laboratoriumonderzoek, geheugenonderzoek en onderzoek naar medicijngebruik. Met deze onderzoeken kunnen ook mogelijke oorzaken van het geheugenverlies in kaart worden gebracht. Soms is aanvullend beeldvormend onderzoek nodig (MRI of CT-scan).

## Verloop van MCI

MCI verloopt bij iedereen anders. Het is niet altijd te voorspellen hoe de geheugenproblemen zich ontwikkelen. Bij een groot deel van de mensen blijven de geheugenklachten stabiel, bij anderen worden de klachten erger. Een kleine groep herstelt van hun geheugenproblemen. Mensen met MCI hebben een grotere kans op het ontwikkelen van dementie dan leeftijdsgenoten zonder MCI.

## Behandeling

Er zijn geen medicijnen waarmee MCI behandeld kan worden. Wel kunnen onderliggende problemen worden behandeld, zoals een hoge bloeddruk, schildklierandoening of vitaminedeficiëntie. Soms kan het aanpassen van de medicijnen al helpen.

## Meer informatie

- Het boek 'Help me even herinneren' van L. Joosten geeft in heldere taal uitleg over MCI. Het bevat veel praktische tips voor het omgaan met de gevolgen van de MCI. ISBN-nummer 9031358932.
- In uw omgeving worden regelmatig geheugencursussen gegeven. Hier wordt uitleg gegeven over de werking van het geheugen en u krijgt geheugentips.
- De folder 'Het gebruik van geheugenstrategieën' geeft informatie over hoe u beter gebruik kunt maken van uw geheugenmogelijkheden door bepaalde strategieën toe te passen. Deze folder kunt u raadplegen op [www.slingeland.nl](http://www.slingeland.nl)

## Vragen

Heeft u na het lezen van deze folder nog vragen? Neem dan contact op met de polikliniek Geriatrie. Zij zijn bereikbaar van maandag tot en met vrijdag van 08.30 tot 17.00 uur op telefoonnummer (0314) 32 94 04.

## Uw privacy en onze geheimhouding

Om u de beste zorg te kunnen geven, hebben wij gegevens van u nodig. Deze gegevens leggen wij digitaal vast en beveiligen wij goed. Wij gaan zorgvuldig om met deze gegevens en houden ons aan de wet- en regelgeving. Dit betekent onder andere dat al onze medewerkers een geheimhoudingsplicht hebben en u als patiënt recht heeft op privacy. Uitgebreide informatie over uw privacy, rechten en plichten vindt u in de folder '[Uw rechten en plichten als patiënt](#)'. Deze folder kunt u raadplegen op [folders.slingeland.nl](http://folders.slingeland.nl).