



Milde geheugenproblemen (MCI)

Inleiding

Soms zijn geheugenproblemen ernstiger dan de vergeetachtigheid die op oudere leeftijd veel voorkomt. Toch zijn de problemen niet zo ernstig dat er sprake is van een dementie. We spreken dan van milde geheugenproblemen. In medische termen noemen we dit de diagnose Mild Cognitive Impairment, afgekort MCI.

Symptomen

Mensen met MCI merken vaak dat hun geheugen hen in de steek laat of dat zij zich niet meer zo goed kunnen concentreren als dat zij gewend waren. Spullen zijn vaker kwijt dan voorheen. Afspraken worden sneller vergeten. Een andere verandering kan die van het spreken zijn. Mensen met MCI kunnen merken dat het spreken minder vloeiend verloopt en dat zij vaker naar woorden moeten zoeken. Ze moeten meestal iets meer moeite doen om hun dagelijks leven door te laten lopen, maar kunnen meestal goed zelfstandig functioneren. Mensen in de directe omgeving, zoals een partner of kind, vallen de geheugenproblemen ook op. Sommige mensen met MCI ervaren angstklachten of somberheid doordat ze dingen vergeten en gaan daardoor drukke of moeilijke situaties uit de weg.

Hoe ontstaat MCI?

Er zijn verschillende oorzaken voor een MCI en meestal is er sprake van een combinatie van factoren die een rol spelen. Er kan sprake zijn van een behandelbare oorzaak, 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. Daarnaast kan de oorzaak in de hersenen zelf liggen. Zo kunnen er 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. Ook kan MCI een voorstadium van de ziekte van Alzheimer zijn. De ziekte van Alzheimer wordt veroorzaakt door abnormale eiwitophoping in de hersenen.

Hoe wordt de MCI vastgesteld?

MCI wordt vastgesteld door een medisch specialist; veelal een geriater of een neuroloog. Er is geen specifieke test waarmee de diagnose kan worden gesteld. Om te kijken of er een behandelbare oorzaak is zal bloed worden geprikt, wordt gekeken naar uw medicijngebruik en krijgt u een lichamelijk onderzoek. Op basis hiervan zal uw arts beslissen of aanvullende onderzoeken nodig zijn. Dit kan bijvoorbeeld een neuropsychologisch onderzoek door een psycholoog zijn of beeldvormend onderzoek (CT of MRI-scan van de hersenen).

Hoe ziet het verloop van MCI er uit?

MCI verloopt bij iedereen anders. Het is dan ook niet altijd te voorspellen hoe de aandoening zich zal ontwikkelen. Bij een groot deel van de mensen blijven de geheugenklachten stabiel, bij anderen worden de klachten erger. Daarnaast is er een kleine groep mensen met MCI die herstelt van hun geheugenproblemen. De wetenschap is het over veel dingen nog niet eens wat betreft MCI. Wel staat vast dat mensen met MCI een grotere kans hebben op het ontwikkelen van dementie dan hun leeftijdgenoten zonder MCI.



Is MCI te genezen?

Er wordt veel onderzoek gedaan naar MCI, maar op dit moment bestaan er geen medicijnen die MCI kunnen genezen. Er zijn er aanwijzingen dat geheugentraining, gezonde voeding en regelmatige lichamelijke inspanning het geheugen kunnen verbeteren.

De verschillen tussen MCI en dementie

Mensen met een MCI kunnen over het algemeen goed zelfstandig functioneren. Bij een dementie zijn de klachten zo ernstig dat deze het dagelijks leven verstoren. Zo hebben mensen met een dementie vaak moeite met het bedienen van apparaten en het organiseren van het dagelijks leven. Mensen met een dementie zijn niet meer in staat een zelfstandig leven te leiden. Bij mensen met een dementie zijn er ook problemen op andere vlakken dan alleen het geheugen. Zo kunnen er veranderingen optreden in het karakter en in het gedrag.

Samenvatting

Bij mensen met MCI:

- is er sprake van een achteruitgang van één van de denkvaardigheden. In de meeste gevallen is dit het geheugen. Andere denkvaardigheden die kunnen verminderen, zijn bijvoorbeeld het taalgebruik, het herkennen (van mensen of voorwerpen), de aandacht, het handelen of het plannen.
- worden de geheugenklachten bevestigd door iemand uit de directe omgeving (bijvoorbeeld een partner of een kind).
- is het dagelijkse functioneren niet beperkt ondanks dat zij hinder ondervinden van de geheugenproblemen. Zij kunnen zich goed redden zonder hulp.
- is er geen sprake van dementie.

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.

Heeft u vragen of suggesties?

Als u vragen of ideeën heeft, stellen wij het op prijs als u ons dat laat weten. Praat erover met de arts, de verpleegkundige of met de secretaresse. Wij zijn van maandag tot en met vrijdag van 9.00 – 16.30 uur bereikbaar op telefoonnummer 0543 54 44 50.

Geheimhouding en recht op privacy

Alle medewerkers van ons ziekenhuis, dus ook artsen en verpleegkundigen, hebben een geheimhoudingsplicht. Ook hebt u recht op privacy. Uitgebreide informatie staat in de folder 'De rechten en plichten van de patiënt', verkrijgbaar op de afdeling en bij de patiënten-informatie in de centrale hal. Ook staat de folder op: www.skbwinterswijk.nl