

Milde cognitieve stoornissen

Inleiding

De informatie in deze folder is bestemd voor patiënten met Mild Cognitive Impairment (MCI) en hun familie/betrokkenen. In deze folder kunt u lezen wat MCI is.

Wat is Mild Cognitive Impairment

Mild Cognitive Impairment (MCI) betekent 'milde cognitieve stoornis'. Cognitie is het verwerken van informatie door de hersenen.

MCI is een term die gebruikt wordt wanneer iemand klachten heeft over het geheugen of over een andere cognitieve functie. Bij onderzoek is bij u een afwijking in één van deze functies vastgesteld, maar er is (nog) geen sprake van dementie. Anders dan bij dementie functioneren mensen met MCI nagenoeg normaal in het dagelijks leven.

Klachten en beloop

Mensen met MCI kunnen problemen ondervinden met het geheugen of taal, maar ook met overzicht houden of het uitvoeren van eenvoudige handelingen, zoals koffie zetten of aankleden. Het kan helpen om gebruik te maken van een agenda of briefjes.

Mensen met MCI hebben een verhoogde kans op de dementie in vergelijking met leeftijdsgenoten die deze klachten en verschijnselen niet hebben.

Hoe krijg je 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 bloedvatschade, vitaminedeficiëntie, verlaagde schildklierfunctie of bijwerking van medicijnen.

Kun je MCI behandelen?

Tegen MCI bestaan geen medicijnen. Wél moeten risicofactoren zoals een hoge bloeddruk, tekort aan vitamine of een verkeerd werkende schildklier gesignaleerd en behandeld worden. Indien psychologische factoren de MCI lijken te veroorzaken kan de dokter u verwijzen naar een psycholoog of psychiater.

Wat kunt u zelf doen?

Voor het functioneren van het geheugen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven, ook als men ouder wordt. Op de achterzijde van deze folder vindt u een aantal basistips bij geheugenproblemen.

Meer tips hierover kunt u lezen in de folders:

- *Gezonde hersenen*
- *Hersenen en training*

Leven met milde cognitieve stoornis:

4 praktische tips

De geheugenproblemen bij een milde cognitieve stoornis bemoeilijken het dagelijks leven.

Onderstaande praktische tips kunnen u helpen die problemen zoveel mogelijk te omzeilen.

1. Noteer wat u niet mag vergeten

Leg een notitieblok bij de telefoon, in de keuken of op uw nachtkastje zodat u meteen kunt opschrijven wat u niet mag vergeten. Een agenda is uiteraard handig om uw afspraken bij te houden. Gebruik post-its waar nodig.

2. Zorg voor routine

Als uw geheugen hapert, hebt u het moeilijker om nieuwe dingen te onthouden. Routine kan dan helpen.

- Berg de voorwerpen die u nodig hebt, steeds op dezelfde plaats op: uw sleutels, boodschappentassen, fototoestel etc.
- Zorg ook in uw dagschema voor routine: wanneer u opstaat, eet, boodschappen doet, televisie kijkt, een bad neemt, etc.

3. Vind snel wat u nodig hebt

- Plaats de dingen die u het vaakst gebruikt, op een plaats waar u ze goed kunt zien. Zo vindt u uw jas, uw tas, uw bestek, etc. sneller terug.
- Ruim op. Behoud alleen de dingen die u nodig hebt. Laat geen kranten of snuisterijen rondslingeren, maar berg ze op. Gooi kledij weg die u toch niet meer draagt.
- Probeer elke kast een duidelijke functie te geven. Dus kledij bij kledij, potten bij potten, boeken bij boeken. Hang een etiket op de kasten met wat erin zit.
- Hang een klok op zodat u steeds ziet hoe laat het is.
- Hang een zakje met zaken die u niet mag vergeten, alvast aan de deurklink. Zo neemt u ze bij uw bij vertrek zeker mee.

4. Problemen voorkomen

- Maak een lijstje met de dingen die u niet mag vergeten als u uw huis verlaat, en hang het lijstje aan de buitendeur. Zijn de ramen dicht? Is het gasfornuis uit? Sleutels bij?

- Hang een korte handleiding op of bij uw elektrische apparaten.
- Gebruik een pillendoosje zodat u goed ziet welke pillen u 's morgens, 's middags en 's avonds moet nemen.
- Berg medicatie veilig op als u denkt dat u fouten kunt maken.
- Zorg ervoor dat de badkamer of het toilet niet van binnenuit kan gesloten worden.
- Laat 's nachts het licht branden op de gang zodat u gemakkelijk de weg naar het toilet vindt.

Tot slot

Voor informatie over het ziekenhuis kunt u terecht op deze internetsite: www.ghz.nl. Ook kunt u bellen naar het algemene informatienummer (0182) 50 50 50.

Heeft u na het lezen van deze folder vragen? Neemt u dan gerust contact op met de gespecialiseerd verpleegkundige van de poli geriatrie: telefoon (0182) 50 50 29.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
april 2019
04.22.026