

Mild Cognitive Impairment (MCI)

Wat is MCI?

De Engelse term 'Mild Cognitive Impairment' betekent 'Lichte Cognitieve Stoornis'. Bij mensen met een lichte cognitieve stoornis is er sprake van een achteruitgang van één van de denkvaardigheden, ook wel cognitieve functies genoemd. In de meeste gevallen is dit het geheugen. Andere denkvaardigheden die kunnen afnemen zijn bijvoorbeeld het taalbegrip en taalgebruik, de aandacht, de oriëntatie in tijd en plaats, het handelen of het plannen. De klachten, zijn ernstiger dan op oudere leeftijd gebruikelijk is, maar niet zo ernstig dat er sprake is van dementie. Over het algemeen geldt dat mensen met MCI in hun dagelijks leven wel hinder ondervinden van de verminderde denkvaardigheid, maar zij kunnen zich nog redelijk redden zonder extra hulp (bijvoorbeeld door het aanbrengen van meer structuur).

Hoe ziet het beloop van MCI eruit?

MCI verloopt bij iedereen anders. Het is niet goed te voorspellen hoe de aandoening zich zal ontwikkelen. Bij sommige mensen blijven de (geheugen)klachten stabiel, bij anderen worden de klachten steeds erger. Daarnaast is er een kleine groep mensen met MCI die herstelt van hun geheugenproblemen. Bij deze groep zou de MCI veroorzaakt kunnen zijn door psychologische factoren, zoals een depressie of een burn-out. Ook vitamine B tekort, een verlaagde schildklierfunctie of bijwerkingen van medicijnen kunnen leiden tot een tijdelijk verminderde denkvaardigheid. Of iemand na de diagnose MCI ook dementie krijgt, is onzeker. Die kans neemt wel toe naarmate iemand ouder wordt. Toch is MCI niet per definitie een voorloper van dementie.

Wat is het verschil tussen MCI en dementie?

Er zijn drie belangrijke verschillen tussen MCI en dementie:

- De ernst van de klachten in de denkvaardigheden. Bij MCI zijn de klachten vaak onvoorspelbaar; de ene keer vergeet je bijvoorbeeld iets, terwijl het de andere keer 'weer naar boven komt'. Bij mensen met een dementie zijn denkvaardigheden ernstig verminderd. Hele gebeurtenissen of herinneringen kunnen bijvoorbeeld worden vergeten.
- Mensen met een MCI hebben last van klachten met het denken, maar kunnen desondanks nog steeds zelfstandig functioneren zonder al te veel hinder. Bij mensen met een dementie zijn meerdere denkvaardigheden ernstig verminderd, bijvoorbeeld naast geheugenproblemen ook veel moeite met concentreren en/of plannen en organiseren. Soms treden er ook veranderingen op in het karakter en/of gedrag.
- Tot slot zijn mensen met een dementie meestal niet meer in staat een zelfstandig leven te leiden. Zij hebben hulp nodig van een naaste of een professional om te functioneren.

Wat kan ik doen als MCI is vastgesteld?

Er bestaan (nog) geen medicijnen tegen MCI. Het is een misverstand dat er allerlei trucjes bestaan om het geheugen te trainen. U kunt het geheugen dus niet verbeteren door specifieke geheugentrainingen. U kunt de manier waarop u omgaat met de (geheugen)klachten wel veranderen, waardoor sommige mensen minder hinder van hun klachten ondervinden. Dit kan door te zorgen voor rust en regelmaat, en geheugenstrategieën te gebruiken. Ook voldoende bewegen is belangrijk.

Een aantal tips en adviezen: ·

- Blijf actief, zowel mentaal als fysiek. Probeer enkele keren per week actief te zijn door bijvoorbeeld een wandeling te maken. ·
- Maak een vast dagprogramma. Soms kan een vast ritme prettig zijn en houvast bieden. ·
- Maak gebruik van externe geheugenstrategieën. Bijvoorbeeld door gebruik te maken van hulpmiddelen. Houd een agenda bij voor afspraken en kijk er dagelijks in. Schrijf belangrijke dingen direct op. Maak gebruik van een boodschappenlijstje. ·
- Leg spullen op een vaste plaats. Bedenk vaste plekken voor spullen die gemakkelijk 'rondslingeren', zoals voor sleutels. ·
- Richt de aandacht op één ding tegelijk. Maak dit af en ga dan pas naar het volgende. Vermijd dus dubbeltaken. ·
- Belangrijke zaken dienen kort en bondig te worden verteld, bij voorkeur op een rustig moment zonder afleiding. Check daarna of u de informatie goed heeft begrepen. ·
- Houd rekening met de traagheid in denken en reageren door zowel zelf rustig de tijd te nemen voor zaken als door de omgeving hun tempo te laten vertragen (bij spreken e.d.). ·
- Gebruik eventueel interne geheugenstrategieën, zoals het gebruik van een ezelsbruggetje, koppel in uw gedachten wat u wilt onthouden aan een herkenbaar beeld (visualiseren) of herhalen van informatie. ·
- Behoud sociale activiteiten. Een kleine verandering kan nodig zijn, zoals op een rustiger tijdstip naar een verjaardag gaan, maar ga de activiteiten niet uit de weg. ·
- Vertel mensen in uw omgeving over uw geheugenproblemen. Zo kunnen ze er rekening mee houden en dat vermindert spanningen en onzekerheid. ·
- Drink zo min mogelijk alcohol. Dit heeft een negatieve invloed op het geheugen. ·

Wat kunnen naasten doen? ·

- Vat hevige gevoelsuitingen (bijvoorbeeld boosheid, prikkelbaarheid) niet persoonlijk op. Veel gevoelsuitingen zijn uitingen van onmacht. ·
- Vergeet de humor niet. Humor geeft luchtigheid aan zaken. ·
- Richt de aandacht ook op het blijven ondernemen van plezierige activiteiten en de dingen die goed gaan. ·
- Blijf niet steeds confronteren met fouten of missers. Ga uw naaste niet steeds 'testen op het geheugen'. Dit veroorzaakt alleen frustratie en verdriet. Corrigeren mag, maar niet te vaak achter elkaar, slechts twee keer en niet te nadrukkelijk. ·
- Zorg voor structuur: een duidelijke dagindeling geeft de persoon met MCI houvast. ·
- De benaderingswijze is belangrijk. Wanneer u iets belangrijks wil vertellen aan de persoon met MCI, vertel dit dan kort en bondig op een rustig moment, zonder afleiding. ·

Leestip

Voor meer informatie kunt u het boek "Help me even herinneren" lezen. Dit boek geeft aan de hand van praktijkvoorbeelden uitleg en adviezen voor mensen met een MCI en hun naasten. Titel: Help me even herinneren. Een gids voor mensen met lichte cognitieve stoornissen en hun naasten. Auteurs: Liesbeth Joosten, Jana Thomas, Roy Kessels Hoofduitgeverij: Lannoo Campus ISBN: 9789401484008

Bron: Alzheimer Nederland. *Wat is mild cognitive impairment (MCI). Wat is mild cognitive impairment (MCI)?* | Dementie.nl