

NUTTIGE INFORMATIE

BELGIË

www.dementie.be

www.omgaanmetdementie.be

www.alzheimerliga.be

www.onthoumens.be

www.dementie.vlaanderen

Voor informatie, advies en ondersteuning kunt u steeds terecht bij:

ECD Meander

Kerkstraat 115 - 9200 Dendermonde

052 26 28 23 - meander@dementie.be

070 22 47 77

U wordt doorverwezen naar het expertisecentrum dementie in uw buurt.

NEDERLAND

Alzheimer Nederland

Postbus 183 - 3980CD Bunnik

0031 30-659.69.00

info@alzheimer-nederland.nl

www.alzheimer-nederland.nl

DAGZIEKENHUIS GERIATRIE

03 760 75 78

VITAZ
STERK IN ZORG



© Ilah

INFORMATIEFOLDER

MILDE COGNITIEVE STOORNIS

VITAZ vzw

Moerlandstraat 1 | 9100 Sint-Niklaas

T. +32 (0)3 760 60 60

info@vitaz.be | www.vitaz.be

BE 0881.291.322 | RPR Gent

Art. 14433 | v3 | 21/03/2024

Wanneer cognitieve klachten het dagelijks leven gaan beïnvloeden.

MILD COGNITIVE IMPAIRMENT

Indien iemand klachten heeft over het geheugen of op ander cognitief vlak, bijvoorbeeld taal, aandacht, planning,... maar dit zorgt niet voor een belangrijke beperking in de dagelijkse activiteiten, dan is het mogelijk dat de best passende diagnose een milde cognitieve stoornis is.

Bij een milde cognitieve stoornis treden er meestal subtiele geheugenklachten op, maar toch meer dan normaal gezien in verband kan gebracht worden met ouder worden.

Een milde cognitieve stoornis is niet hetzelfde als dementie, maar volgens onderzoek is de kans om later dementie te ontwikkelen wel 3 tot 5 keer groter bij patiënten met een milde cognitieve stoornis.

Bij sommige mensen worden de klachten niet erger naar verloop van tijd en blijft de toestand stabiel.

Belangrijk om te weten: de term '**milde cognitieve stoornis**' kan ook gebruikt worden als er géén geheugenklachten zijn, maar enkel problemen met andere cognitieve functies.

SYMPTOMEN DIE KUNNEN VOORKOMEN

- Vaker dingen vergeten.
- Vergeten van belangrijke afspraken.
- De draad verliezen zowel in gedachten als in een gesprek of bij het lezen of TV kijken.

- Meer overweldigd voelen bij het nemen van beslissingen, plannen of uitvoeren van nieuwe taken.
- Minder zeker zijn van de weg op bekende plaatsen.
- Impulsiever zijn of minder doordacht handelen.
- Veranderingen worden opgemerkt door familie en vrienden.
- Je kunt bij al deze klachten ook last hebben van depressieve gevoelens, prikkelbaarheid, angst of interesseverlies.

Opgelet: niet al deze klachten moeten aanwezig zijn om aan de vereisten voor de diagnose te voldoen.

OORZAKEN

Een duidelijke oorzaak voor een milde cognitieve stoornis is er niet, zoals er ook niet één duidelijk verloop is van de klachten.

Onderzoek wijst uit dat een milde cognitieve stoornis vaak voorkomt als gevolg van dezelfde veranderingen in de hersenen als de ziekte van Alzheimer of andere vormen van dementie, maar dan minder in ernst.

Het gaat dan over abnormale clustervorming van eiwitten in de hersenen of infarctzones.

Ook de volgende hersenveranderingen zijn gerelateerd aan een milde cognitieve stoornis:

- Het krimpen van de hippocampus (een gebied belangrijk voor het functioneren van ons geheugen).
- Vochtruimtes (ventrikels) die vergroot zijn.
- Afname van glucoseconcentratie in sommige hersenregio's.

DIAGNOSE

Een milde cognitieve stoornis wordt vastgesteld:

- Als er via neuropsychologisch onderzoek duidelijke afwijkende resultaten gevonden worden op de geheugentaken.
- Als er verder goed bewaarde verstandelijke mogelijkheden zijn en de persoon nog gewoon de bekende dingen kan uitvoeren.
- Als er geen diagnose van dementie is.
- Er is bij een milde cognitieve stoornis meestal geen uitgesproken beeld te zien op hersenscans.

BEHANDELING

Voorlopig is er geen specifieke medicamenteuze behandeling beschikbaar voor de milde cognitieve stoornis. Onderzoek loopt om de ziekte verder te onderzoeken.

TIPS

- Deelnemen aan mentaal stimulerende en sociaal engagerende activiteiten.
- Het geheugen trainen: herhaal, herhaal.
- Het geheugen ondersteunen met een agenda en/of notitieboekje.
- In beweging blijven.
- Gezond eten en zorgen dat je voldoende vitaminen opneemt.
- Genoeg slapen.
- Niet (te veel) drinken of roken.
- De omgeving goed informeren zodat ze rekening kunnen houden met de klachten.
- Een vaste structuur en duidelijkheid zijn belangrijk.
- Jaarlijks op controle gaan bij de arts om de symptomen goed op te volgen.