Aandoening

Milde geheugenproblemen (MCI)

MCI staat voor Mild Cognitive Impairment ofwel milde geheugenproblemen. Hiermee bedoelen we geheugenproblemen die verder gaan dan de vergeetachtigheid die past bij het ouder worden.

Er kunnen ook andere klachten zijn zoals problemen met taal, concentratie of planning en organisatie. Er is echter geen sprake van dementie.

Wat zijn de verschijnselen?

De volgende verschijnselen kunnen tekenen zijn van MCI:

- Vergeetachtigheid, bijvoorbeeld vergeten van afspraken, vergeten waar spullen liggen.
- Concentratieproblemen, bijvoorbeeld snel afgeleid zijn, een verhaal niet kunnen volgen.
- Minder vloeiend praten, bijvoorbeeld meer moeten nadenken over het te vertellen verhaal.
- Niet goed op woorden kunnen komen.
- Minder goed het overzicht kunnen behouden, bijvoorbeeld tijdens het koken.

Met MCI kunt u meestal goed zelfstandig functioneren. Wel heeft u vaak meer moeite met het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Hierdoor kunnen de klachten toch hinderlijk zijn en kunt u zich somber of angstig gaan voelen. Misschien vermijdt u daarom moeilijke en drukke situaties. Mensen in uw directe omgeving, zoals uw partner of kinderen, merken de problemen vaak ook op.

Wat is het verschil tussen MCI en dementie?

Mensen met MCI kunnen over het algemeen nog goed zelfstandig functioneren. Pas bij dementie zijn de klachten zo ernstig dat ze het dagelijks leven verstoren. Iemand met dementie is vaak niet meer in staat om zelfstandig zijn/haar leven te leiden. Zowel bij MCI als bij dementie kunnen ook veranderingen in gedrag en karakter voorkomen.

Wat zijn oorzaken van MCI?

MCI kan verschillende oorzaken hebben.

- Sommige oorzaken zijn te behandelen, zoals ernstige bloedarmoede, een schildklieraandoening, vitaminetekort of het gebruik van alcohol of een bepaald medicijn.
- Daarnaast kunnen psychologische factoren MCI veroorzaken, bijvoorbeeld een depressie of een burn-out.
- De oorzaak van MCI kan ook in de hersenen zelf liggen. Zo kunnen er vaatproblemen zijn in de hersenen. Dit kan leiden tot een minder goede doorbloeding van de hersengebieden die een rol spelen bij het geheugen. MCI kan ook een voorstadium zijn van de ziekte van Alzheimer. De ziekte van Alzheimer wordt veroorzaakt door abnormale eiwitophoping in de hersenen. Soms is er sprake van een combinatie van bovengenoemde oorzaken. Deze aandoeningen zijn minder goed behandelbaar.

Wat is het verloop van MCI?

Het verloop van MCI is per persoon anders. Het is niet altijd te voorspellen hoe de cognitieve klachten zich ontwikkelen. Bij een groot deel van de mensen blijven deze stabiel, bij anderen worden ze erger. Een kleine groep herstelt juist weer.

Mensen bij wie MCI is vastgesteld hebben een grotere kans op het ontwikkelen van dementie dan leeftijdgenoten zonder MCI. Vaak nodigen we u daarom binnen een jaar uit voor vervolgonderzoek.

Autorijden en MCI

Als u de diagnose 'MCI' heeft gekregen, kan dat vragen oproepen over het autorijden. Heeft u een gezondheidsverklaring nodig? Moet u een rijtest doen? Op de website van het CBR (https://www.cbr.nl/nl/voor-artsen/nl/patienten-voorlichten/voorlichting-specifieke-ziektebeelden/voorlichten-over-rijden-met-dementie/de-risicos-van-autorijden-met-dementie-1) vindt u hier meer informatie over.

Meer informatie

- De Hersenstichting heeft een handig kaartje (https://formulieren.hersenstichting.nl/d805-kaartje-geheugen) uitgegeven met tips en informatie over het geheugen.
- 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 MCI. ISBN Paperback 9789401484008.
- Farent Sociaal werk biedt ondersteuning via diensten en activiteiten (https://www.farent.nl/diensten/). Of kijk in uw gemeente welke organisatie voor sociaal werk u kunt benaderen.

Meer informatie? Kijk op de website dementie.nl (https://www.dementie.nl/dementie-en-diagnose/soorten-dementie/geheugenproblemen-wat-is-mild-cognitive-impairment-mci)

Onderzoeken

De diagnose MCI wordt gesteld door een medisch specialist. Vaak is dit een geriater of een neuroloog. Het stellen van de diagnose gebeurt op basis van gesprekken, lichamelijk onderzoek, cognitief onderzoek en onderzoek naar medicijngebruik. Soms krijgt u nog aanvullend onderzoek, zoals een MRI of CT-scan.

Behandelingen

MCI is niet met medicijnen te behandelen. We kunnen wel risicofactoren behandelen.

Wanneer psychologische factoren de MCI lijken te veroorzaken, kunnen we u doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater.

Wat kunt u zelf doen?

Het is belangrijk voor uw geheugen om geestelijk en lichamelijk actief te blijven. Hieronder vindt u adviezen die u zelf kunt oppakken. Zo houdt u zoveel mogelijk de regie.

Heeft u hier meer vragen over, neem dan contact op met uw huisarts of de praktijkondersteuner.

Milde geheugenproblemen (MCI): adviezen

Milde geheugenproblemen (MCI) kunnen niet met medicijnen behandeld worden.

We kunnen wel risicofactoren van milde geheugenproblemen (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/aandoeningen/milde-geheugenproblemen-mci) behandelen, zoals een verhoogde

bloeddruk of tekort aan vitamine. Als er bij u sprake is van een behandelbare oorzaak dan bespreekt de arts dit met u. Wanneer psychologische factoren de MCI lijken te veroorzaken, kunnen we u doorverwijzen naar een psycholoog of psychiater.

Het is belangrijk voor het geheugen om geestelijk en lichamelijk actief te blijven. Hieronder vindt u adviezen.

- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging zorgt voor een betere doorbloeding van de hersenen.
- Blijf geestelijk actief. Spreek bijvoorbeeld af met andere mensen, lees een boek, maak puzzels enzovoort.
- Leg spullen die u vaak kwijt bent op een vaste plaats.
- Houd een agenda bij voor afspraken en kijk hier elke dag in.
- Gebruik zo weinig mogelijk alcohol en slaapmiddelen. Deze hebben een negatieve invloed op het geheugen.
- Vertel mensen in uw omgeving over uw cognitieve problemen. Zo kunnen ze hier rekening mee houden en dat kan spanning en onzekerheid verminderen.
- Zorg voor voldoende en regelmatige nachtrust. Slaap is belangrijk voor een goede hersenfunctie.

Wat kunt u zelf doen? Op de website van BreinZorg (https://www.breinzorg.nl/over-breinzorg) leest u meer over omgaan met geheugenproblemen en beschikbare ondersteuning.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/behandelingen/milde-geheugenproblemen-mci-adviezen

Poliklinieken en afdelingen

Geheugencentrum (Expertisecentrum Cognitie)

Het Geheugencentrum is bedoeld voor mensen met geheugenproblemen of andere klachten die te maken hebben met het denken, emoties en gedrag.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geheugencentrum-expertisecentrum-cognitie

Geriatrie, polikliniek

Het specialisme Geriatrie houdt zich bezig met onderzoek en behandeling van kwetsbare oudere mensen, met meerdere aandoeningen tegelijkertijd.

http://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geriatrie-polikliniek

Code GER-125

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis