Behandeling

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.

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Opleidingsziekenhuis

In het JBZ leiden we verpleegkundigen, coassistenten, artsen en andere zorgverleners op. Dit betekent dat bij uw afspraak soms meerdere zorgverleners aanwezig zijn. En het kan zijn dat u onderzocht of behandeld wordt door een zorgverlener in opleiding (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/opleidingsziekenhuis-met-wie-heeft-u-een-afspraak). Deze zorgverlener werkt altijd onder supervisie van een gekwalificeerde zorgverlener.

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Gegevens delen

Wilt u dat zorgverleners buiten het Jeroen Bosch Ziekenhuis uw medische gegevens kunnen inzien? Dan moet u het JBZ toestemming geven (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/gegevens-delen) om uw gegevens beschikbaar te stellen.

Betrokken afdelingen

Geheugencentrum (Expertisecentrum Cognitie)
(https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/geheugencentrum-expertisecentrum-cognitie)

Code GER-125a

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis