INFORMATIE OVER

Milde cognitieve stoornis (MCI)

In deze folder leest u meer over milde cognitieve stoornissen, die we ook wel Mild Cognitive Impairment noemen.

Mild Cognitive Impairment (MCI) betekent ‘geringe cognitieve stoornis’. Cognitie is het verwerken van informatie door de hersenen. Het is afgeleid van het Latijnse woord “cognosere”, dat weten of (leren) kennen betekent.

De term MCI wordt gebruikt wanneer iemand klachten heeft over het geheugen of een andere cognitieve functie zoals aandacht, taalgebruik, overzicht of oriëntatie.

Bij onderzoek is een stoornis in een van deze functies vastgesteld, maar er is (nog) geen sprake van dementie. Anders dan bij dementie functioneren mensen met MCI nagenoeg zonder beperkingen in het dagelijks leven.

Klachten en beloop

Mensen met MCI kunnen problemen ondervinden met het geheugen of de taal, maar ook met het houden van overzicht of uitvoeren van eenvoudige handelingen, zoals koffie zetten of aankleden. Met wat extra moeite of ‘trucjes’ zoals het gebruik van briefjes of een agenda lukt het de persoon vaak nog wel redelijk om zich te redden.

MCI kan een voorstadium zijn van dementie. Mensen met MCI hebben een verhoogde kans op de ziekte van Alzheimer in vergelijking met leeftijdsgenoten die deze klachten of verschijnselen niet hebben. Daarom wordt in de regel na een jaar het onderzoek herhaald. Desgewenst kan dit onderzoek ook eerder plaatsvinden. Soms blijven de klachten stabiel of verdwijnen ze.

Wat is de oorzaak van MCI?

MCI kan verschillende onderliggende oorzaken hebben:

- MCI kan een voorstadium zijn van de ziekte van Alzheimer. De ziekte van Alzheimer is een vorm van dementie en 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.
- MCI kan ook optreden door een (tijdelijke) vermindering van de hersenfunctie door bijvoorbeeld een vitaminetekort, verlaagde schildklierfunctie of bijwerking van medicijnen.

Is MCI te behandelen?

Er zijn geen medicijnen waarmee MCI behandeld kan worden. Wel 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 arts u verwijzen naar een maatschappelijk werker, psycholoog of psychiater. De specialist geeft hierover adviezen. De adviezen worden ook door gegeven aan uw huisarts.

Wat kunt u zelf doen?

- Voor het functioneren van de hersenen is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven, ook als men ouder wordt.
- Beweeg regelmatig. Lichaamsbeweging zorgt voor een betere doorbloeding van de hersenen.
- Vermijd piekeren. Veel piekeren zorgt dat u zich minder kunt concentreren, uw geheugen zal u dan meer in de steek laten.
- Gebruik zo weinig mogelijk slaapmiddelen en alcohol, deze hebben een negatieve invloed op het geheugen.
- Leg spullen op een vaste plaats.
- Houd een agenda bij voor afspraken en kijk er dagelijks in.
- Schrijf afspraken en belangrijke dingen direct op.
- Maak gebruik van boodschappenlijstjes.
- Vertel mensen in uw omgeving over uw geheugenproblemen. Het probleem voor uzelf houden kan gevoelens van spanning met zich meebrengen. Bovendien kunnen mensen uit uw omgeving u helpen dingen te onthouden.
- Het is belangrijk om uw sociale contacten te behouden.

Heeft u nog vragen?

Heeft u na het lezen van deze informatie nog vragen? Neem dan gerust contact met ons op.

Bron: Alzheimercentrum Amsterdam

Afdelingen

Geriatrie polikliniek

Telefoonnummer	020-634 6253
Route	2e etage - zuid

https://www.bovenij.nl/aandoening-behandeling/milde-cognitieve-stoornis-mci/milde-cognitieve-stoornis-mci
Deze download is gemaakt op 25-11-2026 om 13.09 uur.