

Milde cognitieve stoornissen

Deze folder is voor patiënten met een milde cognitieve stoornis (MCI) en hun familie of anderen die betrokken zijn. In deze folder leest u hier meer informatie over.

Belangrijke punten:

- Bij MCI heeft u problemen met uw geheugen.
- Er zijn geen medicijnen voor MCI.
- Blijf bewegen, dat is goed voor uw geheugen.
- Schrijf belangrijke dingen op papier.
- Zorg voor gewoontes.
- Bewaar spullen op een vaste plek.
- Gebruik een pillendoosje voor medicijnen.
- Vragen? Bel 0182 – 50 59 90.

Wat is een Milde Cognitieve Stoornis (MCI)?

MCI betekent dat er kleine problemen zijn met het geheugen of andere functies van de hersenen, zoals het denken en begrijpen. U heeft misschien klachten over uw geheugen, maar het is nog geen dementie. Mensen met MCI kunnen hun dagelijks leven normaal blijven leiden, maar soms hebben ze wat meer moeite met dingen.

Klachten en verloop

Mensen met MCI kunnen moeite hebben met:

- geheugen;
- taal;
- overzicht houden;
- het uitvoeren van eenvoudige handelingen, zoals het zetten van koffie of aankleden.

Het kan helpen om een agenda of briefjes te gebruiken om dingen niet te vergeten.

Mensen met MCI hebben een grotere kans om later dementie te krijgen dan mensen die

geen geheugenproblemen hebben.

Hoe krijgt u MCI?

MCI kan door verschillende dingen komen. Het kan een begin zijn van de ziekte van Alzheimer, wat ontstaat door te veel eiwitten in de hersenen. MCI kan ook veroorzaakt worden door problemen in je hoofd, zoals somberheid voor een lange tijd, stress of een burn-out. Daarnaast kan het ontstaan door een tijdelijke vermindering van de hersenfunctie, bijvoorbeeld door schade aan een bloedvat, te weinig vitamines, een schildklier die slecht werkt of door bijwerkingen van medicijnen.

Kan MCI behandeld worden?

Er zijn geen medicijnen voor MCI. Wel kunnen risicofactoren zoals hoge bloeddruk, te weinig vitamines of een schildklier die slecht werkt worden behandeld. Komen uw klachten door problemen in uw hoofd? Dan kan de arts u doorsturen naar een psycholoog.

Wat kunt u zelf doen?

Om het geheugen goed te laten werken, is het belangrijk om lichamelijk en geestelijk actief te blijven. Ook als u al wat ouder bent.

Vier praktische tips

1. Schrijf op wat u niet mag vergeten

- Leg een notitieblok bij de telefoon, in de keuken of op uw nachtkastje, zodat u snel kunt opschrijven wat u niet mag vergeten.
- Een kalender of agenda helpt om afspraken bij te houden.
- Gebruik kleine papiertjes om dingen te herinneren.

2. **Zorg voor gewoontes**

- Als het geheugen minder goed werkt, is het moeilijker om nieuwe dingen te onthouden. Gewoontes helpen.
- Bewaar belangrijke spullen zoals sleutels, portemonnee en tas altijd op dezelfde plek.
- Maak ook een vast dagschema: hoe laat u uit bed gaat, eet, boodschappen doet, tv kijkt, een bad neemt, enzovoort.

3. **Vind snel wat u nodig hebt**

- Zet de dingen die u vaak gebruikt op een plek waar u ze goed kunt zien. Zoals uw jas, tas of bestek.
- Ruim op en bewaar alleen de spullen die u echt nodig heeft.
- Ruim onnodige spullen op en gooi kleding weg die u niet meer draagt.
- Geef elke kast een duidelijke functie, bijvoorbeeld kleding bij kleding, potten bij potten, boeken bij boeken.
- Plak een sticker op de kast, zodat u weet wat erin zit.
- Hang een klok op, zodat u altijd kunt zien hoe laat het is.
- Zet een tas met spullen die u niet mag vergeten bij de deur, zodat u ze niet vergeet.

4. **Problemen voorkomen**

- Maak een lijstje van dingen die u niet mag vergeten als u naar buiten gaat. Hang dit bij de buitendeur.
- Kijk of de ramen dicht zijn, of het gasfornuis uit is en of u de sleutels hebt. Hang zo nodig een korte handleiding bij elektrische apparaten.
- Gebruik een pillendoosje, zodat u goed kunt zien welke medicijnen u 's morgens, 's middags en 's avonds moet nemen.
- Berg medicatie veilig op als u denkt dat u fouten kunt maken.
- Zorg ervoor dat de badkamer of het toilet niet van binnenuit op slot kan.
- Laat 's nachts een lamp branden op de gang, zodat u de weg naar het toilet goed kunt vinden.

Meer tips kunt u vinden in de folder 'Gezonde hersenen'.

Heeft u nog vragen?

Bel op werkdagen tussen 8.30 uur en 16.30 uur met de gespecialiseerd verpleegkundige van de poli Geriatrie via 0182 - 50 59 90.

Meer informatie

Meer informatie over het ziekenhuis vindt u op onze website www.ghz.nl.

U kunt ook bellen met het algemene telefoonnummer 0182 – 50 50 50

Groene Hart Ziekenhuis, Locatie Gouda

Bleulandweg 10
2803 HH Gouda
0182 - 50 50 50
www.ghz.nl.

Colofon

uitgave : Groene Hart Ziekenhuis, Gouda
productie : Marketing & Communicatie
september 2026
04.22.026