



dementietwente



*MCI wordt ook wel  
lichte cognitieve  
stoornis of geringe  
cognitieve stoornis  
genoemd.*

# De diagnose MCI... En nu?

U hebt de diagnose MCI gekregen omdat u cognitieve klachten heeft. Deze klachten kunnen te maken hebben met geheugenproblemen, moeite hebben met informatieverwerking of het uitvoeren van bepaalde handelingen.

Bij deze diagnose is er geen sprake van dementie! Anders dan bij dementie functioneren mensen met MCI nagenoeg normaal in het dagelijks leven, maar u en/of uw naaste lopen wel tegen problemen aan.

Er worden meerdere vertalingen gebruikt voor MCI. Bijvoorbeeld lichte cognitieve stoornis, milde cognitieve stoornis en geringe cognitieve stoornis.

**Meer informatie, vragen  
of contact opnemen?**

[www.dementietwente.nl](http://www.dementietwente.nl) of mail  
naar [info@dementietwente.nl](mailto:info@dementietwente.nl)



dementietwente

# Wat is MCI en hoe gaat u hier mee om?

MCI is een afkorting van de Engelse term 'Mild Cognitive Impairment'



## Klachten en problemen

Mensen met MCI kunnen problemen ondervinden met het geheugen of taal. Maar ook met overzicht houden of dagelijkse handelingen uitvoeren, zoals koffie zetten of aankleden. Met wat extra moeite of 'trucjes' zoals het gebruik van een agenda of briefjes lukt het vaak om nog vrij goed te functioneren in het dagelijks leven.

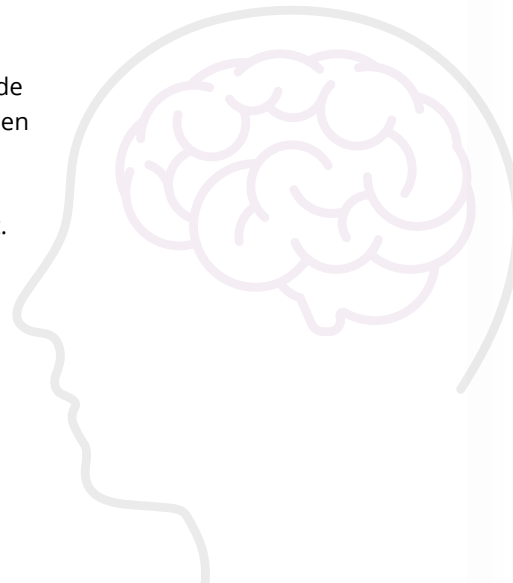
## MCI kan een voorstadium van dementie zijn

Uw dokter zal u vragen om over een bepaalde periode terug te komen voor een vervolgonderzoek. Soms blijven de klachten stabiel of verdwijnen ze. De kans op verslechtering richting dementie is ongeveer 50% in 3 jaar tijd.

## Hoe krijg je MCI?

MCI kent uiteenlopende onderliggende oorzaken. Het kan een voorstadium zijn van de ziekte van Alzheimer. Maar het kan ook worden veroorzaakt worden door psychologische factoren zoals een langdurige sombere stemming, overspannenheid of een burn-out.

Verder kan MCI optreden ten gevolge van een (tijdelijke) vermindering van de hersenfunctie door bijvoorbeeld schade aan de bloedvoorziening van de hersenen, vitaminedeficiëntie, verlaagde schildklierfunctie of bijwerking van medicijnen.



## Is er een behandeling?

Tegen MCI bestaan er geen medicijnen. Wél moeten risicofactoren zoals een hoge bloeddruk, tekort aan vitamine of een verkeerd werkende schildklier gesignaleerd en behandeld worden.

Indien psychologische factoren MCI lijken te veroorzaken kan de dokter u verwijzen naar een psycholoog of psychiater. Hij geeft u advies. Deze gegevens worden ook weer doorgegeven aan uw huisarts.

## Mag ik blijven autorijden?

De diagnose MCI kan invloed hebben op het autorijden. De arts bepaalt of u een gezondheidsverklaring moet invullen. Vervolgens bepaalt het CBR of u nog kunt blijven rijden. Meer over deze stappen leest u in de folder 'autorijden en dementie/MCI'. Deze is te downloaden op onze website. Zolang u nog geen beoordeling heeft ontvangen van het CBR en uw rijbewijs nog geldig is, mag u blijven rijden.

## Praktische tips

- \* Beweeg regelmatig - dit is goed voor u en uw brein.
- \* Blijf mentaal en sociaal actief. Spreek af met mensen, lees een boek of zoek een leuke bezigheid.
- \* Gebruik zo weinig mogelijk slaapmiddelen en alcohol.
- \* Leg spullen die u vaak kwijt bent op een vaste plaats.
- \* Schrijf belangrijke taken en afspraken op.
- \* Vertel uw omgeving over uw problemen. Zo kunnen ze er rekening mee houden.