

FOTO: WILLIAM RUTTEN


Prof. dr. Marjolein de Vugt

Gezondheidszorgpsychologe en hoogleraar aan het Maastricht UMC+, Hoofd van het Alzheimer Centrum Limburg (ACL), een kennis- en expertisecentrum van het Maastricht UMC+

IN DE WACHTKAMER

Elsa komt samen met haar man op mijn spreekuur om uitleg te krijgen over haar diagnose: milde cognitieve stoornissen. In het gesprek met de neuroloog was ze nog opgelucht dat er geen sprake is van dementie. Eenmaal thuis drong het tot haar door dat er wel degelijk wat mis is met haar geheugen. Er is een lichte achteruitgang van het geheugen vastgesteld die niet past bij haar leeftijd. Een bevestiging van een vermoeden waar ze al lang mee rond liep. De opluchting heeft plaatsgemaakt voor onzekerheid en bezorgdheid. Voordat ik het gesprek kan inleiden haalt ze een briefje uit haar tas dat vol geschreven staat met vragen die ze op mij afvuurt. Wat betekent het precies lichte cognitieve stoornissen? Wat betekent dit voor de toekomst? Wanneer krijg ik dementie? Wat kan ik er tegen doen? En zo gaat ze nog even door. Haar man zit er zwijgend naast.

Milde cognitieve stoornissen worden met een Engels begrip mild cognitive impairment afgekort MCI genoemd. Bij MCI is er sprake van een achteruitgang van één of meerdere denkfuncties die niet passend zijn bij de leeftijd. In veel gevallen is dit het geheugen. Er wordt niet gesproken van dementie zolang de cognitieve stoornissen mild zijn en het dagelijks functioneren niet beperkt wordt. Dat neemt niet weg dat het wel hinderlijk kan zijn.

Het is duidelijk dat Elsa zich heel onzeker voelt nu ze geheugenproblemen ervaart. Ze heeft altijd de touwtjes stevig in handen gehad. Dat kwam goed van pas in haar werk als directeur van een basisschool. Maar nu zitten haar perfectionisme en grote behoefte aan controle haar in de weg. Ze is streng voor zichzelf. Krampachtig probeert ze vergissingen te voorkomen door zichzelf te controleren en te testen. Ze wil geen geheugensteuntjes gebruiken, omdat ze bang is dat haar geheugen lui wordt.

Het moeilijkste aan deze diagnose is de onzekerheid over de toekomst. Je zit in de wachtkamer van dementie. Het is alleen niet te voorspellen of en wanneer je aan de beurt bent. Onderzoek laat zien dat na vijf jaar ongeveer vijftig procent dementie heeft. Dit gegeven kan angst oproepen die vervolgens het geheugen in de weg gaat zitten. Zo ontstaat er een negatieve spiraal.

Ik spreek met Elsa over het misverstand dat als ze geheugensteuntjes zou gebruiken het geheugen sneller achteruit gaat. Het is juist heel verstandig om dingen op te schrijven, zodat ze zich minder onzeker hoeft te voelen. Ik vergelijk het vaak met ogen die achteruit gaan. Als je een bril opzet ga je meer ontspannen door het leven, terwijl zonder bril je al snel hoofdpijn zult krijgen. Elsa neemt zich voor een grote agenda aan te schaffen waarin ze alles overzichtelijk op kan schrijven. Het is een eerste stap in haar acceptatieproces op weg naar meer tevredenheid met wat ze nog allemaal wél kan.