Cognitieve stoornissen of hersenmist

okt. 2026

Wat zijn cognitieve stoornissen?

Cognitieve stoornissen of hersenmist (brainfog) zijn problemen bij het denkvermogen. Bijvoorbeeld moeite met concentratie, geheugen, taal en plannen & organiseren. Ook verandering in gedrag of stemming horen hierbij. Het denkvermogen hebben we nodig bij alle bezigheden gedurende de dag, zoals boodschappen doen, koken, autorijden, pinnen, lezen, puzzelen. Bij niet goed meer kunnen denken, is er vaker hulp van anderen nodig in het dagelijks leven.

Cognitieve stoornissen komen vaak voor bij volwassenen en kinderen met Post-Acute Infectie Syndromen (PAIS) zoals post-COVID, Q-koortsvermoeidheidssyndroom (QVS), Post-Lyme syndroom (PTLDS), Post-Legionella syndroom (PLS), Post-Sepsis syndroom (PSS), ME/CVS en bij mensen met langdurige klachten na een COVID-19 vaccinatie. Veel van de patiënten ervaart in meer of mindere mate klachten hiervan.

Welke klachten horen bij cognitieve stoornissen?

Cognitieve stoornissen kunnen verschillende klachten geven. Sommige problemen worden eerder door naasten opgemerkt dan door de patiënt zelf. Hieronder staan de meest voorkomende cognitieve klachten:

- **Moeite met overzicht, organiseren, plannen;** moeite met koken, administratie, koffer inpakken, afspraken bijhouden, multitasken.
- **Aandacht- en concentratiestoornissen;** aandacht niet bij een boek, tv-programma of gesprek kunnen houden. vergeten waarom je ergens in huis heen loopt.
- **Geheugenstoornissen;** drie keer dezelfde vraag stellen, afspraken vergeten of spullen kwijt zijn. Vergeten wat de vorige dag is gebeurd.
- **Spraak- en taalstoornissen;** woordvindproblemen, minder praten of juist heel veel praten (spraakwatervallen).
- **Beïnvloeding van inzicht en reflectie;** Het kan moeilijk zijn om te beseffen hoeveel invloed de beperkingen hebben op het dagelijks leven. Ook is het belangrijk dat de omgeving grenzen begrijpt en respecteert.
- **Vertraagd reactievermogen;** moeite om direct te reageren op vragen of een fysieke inspanning.
- **Verhoogde gevoeligheid voor prikkels;** licht en geluid
- **Veranderingen in gedrag en stemming als gevolg:**
  - **Agitatie:** prikkelbaar, sneller boos of emotioneel.
  - **Apathie:** minder initiatief nemen, focus/activiteit wordt bepaald door wat er in de omgeving gebeurt.
  - **Depressieve stemming:** tegen dingen opzien, verdrietig of somber zijn, niet kunnen genieten.
  - **Angst:** bang zijn voor dingen waar je normaal niet bang voor bent of een opgejaagd gevoel hebben.

Hoe ontstaan cognitieve stoornissen?

De oorzaak is onbekend. Onderstaande mogelijkheden kunnen een rol hierin spelen;

- Een ontstekingsreactie in de hersenen.
- Verminderde doorbloeding van de hersenen.
- Een verstoorde aanmaak van serotonine. Dit is een belangrijke boodschapperstof in de hersenen dat voor ongeveer 90% wordt aangemaakt in de darmen. De hersenen hebben deze stof nodig om goed te werken.
- Onbalans van het 'zelfsturende' deel van het zenuwstelsel dat automatische lichaamsfuncties regelt (zoals hartslag, bloeddruk, ademhaling). Dit noemen we *dysautonomie*.



Cognitieve stoornissen nemen toe bij *PEM* (post-exertionele malaise), *POTS* (posturaal orthostatisch tachycardie syndroom) en *MCAS* (mestcelactivatiesyndroom). Al deze klachten kunnen elkaar beïnvloeden. PEM komt voor als patiënten meer hebben gedaan dan ze aankunnen op lichamelijk, emotioneel of cognitief gebied. De vermoeidheid en toename van klachten ontstaan vaak al na enkele uren of 12-48 uur na de inspanning.

Wat zijn de gevolgen van cognitieve klachten?

Cognitieve klachten zijn niet alleen hinderlijk, ze kunnen ook het herstel in de weg staan. Een belangrijke manier om te herstellen is pacing. Dit is balans vinden tussen energie en vermoeidheid, door activiteiten steeds af te wisselen met rust, om te stabiliseren en *PEM* te voorkomen.

Vrijwel alle cognitieve functies, maar met name aandacht, concentratie, ziekte-inzicht en executieve functies (de regelfuncties van het brein) zijn nodig om goed te kunnen pacen. Het activiteiten- en rustniveau verandert voortdurend tijdens de ziekte. Hierdoor is het nodig om het dagschema steeds weer aan te passen. Daarom is het voor patiënten vaak moeilijk om goed te pacen.

Door cognitieve klachten kan het moeilijker zijn om goed aan te voelen wat je aankunt. Wat er om je heen gebeurt, kan dan ongemerkt bepalen wat je doet, waardoor je soms te lang doorgaat. Ook merk je veranderingen in je gedrag of reacties niet altijd zelf als eerste op. Een naaste ziet dit soms eerder. Dit kan voor zowel jou als je omgeving lastig zijn en soms leiden tot misverstanden of spanning.

Wat doe je wel en niet bij cognitieve stoornissen?

- Rust, reinheid en regelmaat zijn belangrijk voor mensen met cognitieve stoornissen.
- Houd je aan een duidelijk en gestructureerd dag- en weekschema afgestemd op de belastbaarheid. Het maken van en houden aan een schema is lastig met cognitieve stoornissen. Een ergotherapeut kan hierbij helpen. Vertel de omgeving over het schema, en vraag om hulp om je hieraan te kunnen houden.
- Vermijd prikkels in de thuisomgeving waar je overgevoelig voor bent. Zorg dat gesprekken niet te lang duren. Doe geen meerdere dingen tegelijk. Beperk je schermtijd, zet de tv uit en zoek een rustige/donkere ruimte.
- Vermijd het drinken van alcohol.
- Ontwikkel een goed *slaappatroon.*
- Yoga, mindfullness, meditatie, ademhalingsoefeningen of andere mind-body benaderingen kunnen helpend zijn.
- Vertel naasten over je cognitieve stoornissen. Begrip hiervoor voorkomt irritatie en boosheid.

Medicatie

Medicatie kan soms helpen. Doe dit altijd in overleg met een arts die ervaring heeft met je aandoening en/of met de medicatie die voorgeschreven wordt. Er kunnen bijwerkingen optreden, ook bij vrij verkrijgbare medicatie.

- Bij angst, depressie of prikkelovergevoeligheid kan SSRI helpend zijn.
- Bij brainfog kan LDN (Low Dose Naltrexon), LDA (Low Dose Aripiprazol), een nicotinepleister of SSRI mogelijk helpen.

Hersenmist *(Cleveland Clinic)*



Moeite met concentreren en focus



Verwarring



Vermoeid zijn



Vergeetachtigheid



De draad kwijtraken



Mentale uitputting



Woordvind-problemen



Vertraagde reactiesnelheid



Moeite met aandacht vasthouden

Tips voor naasten

- Reduceer geluid en prikkels in de omgeving; de radio, tv, vaatwasser of het koffiezetapparaat kunnen vervelende prikkels geven. Zet deze waar mogelijk uit.
- Probeer prikkels zoals geluid van kinderen en/of huisdieren te reduceren.
- Dim lichten.
- Stel periodes van rust voor als je ziet dat er niet op tijd pauze wordt genomen. Ook bij afspraken buitenshuis is het belangrijk regelmatig rust te nemen.
- Blijf rustig. Boosheid of verwijten leiden vaak tot spanningen dat herstel kan vertragen. Wees ondersteunend aanwezig; bijvoorbeeld bij het zoeken naar een woord. Besef dat degene die ziek is niet altijd zelf doorheeft wat goed is voor zichzelf en soms onredelijk boos of geïrriteerd kan reageren.