

Lithium

Wat is lithium en hoe werkt het?

Video voice-over

Samen met uw arts heeft u gesproken over de keuze om te starten met het medicijn lithium als behandeling voor uw stemmingsstoornis. Bij een stemmingsstoornis past uw stemming of humeur niet bij hoe het met u gaat. U bent bijvoorbeeld overdreven vrolijk. Dat noemen we een manie. Uw stemming kan ook heel somber of lusteloos zijn. Dat noemen we een depressie.

Met lithium worden de stemmingsstoornissen minder erg en duren ze minder lang. Daarnaast kan lithium ook voorkomen dat u een stemmingsstoornis krijgt. Lithium werkt alleen als er een bepaalde hoeveelheid lithium in het bloed zit. Dit noemen we de lithiumspiegel. Is uw lithiumspiegel te laag, dan werkt het medicijn niet. Als uw lithiumspiegel te hoog is, kan dat zorgen voor vergiftiging. Bij een lithiumvergiftiging kunt u last krijgen van klachten zoals verwardheid, zweten en trillen.

Daarom moet u geregeld uw bloed laten controleren. In het begin controleert de arts uw bloed regelmatig, bijvoorbeeld één keer per week. Later gebeurt dit minder vaak, bijvoorbeeld een paar keer per jaar. Het is belangrijk dat u en uw arts beiden goed in de gaten houden dat deze controles plaatsvinden. Het bloed moet altijd worden afgenomen 12 uur nadat u lithium heeft ingenomen, anders is de uitslag niet betrouwbaar.

Hoeveel lithium iemand per dag nodig heeft is voor iedereen anders. Meestal begint u met een lage dosis en wordt dit langzaam verhoogd tot u de juiste lithiumspiegel heeft. Lithium werkt meestal niet direct. Het kan zes tot twaalf weken duren voordat u zich beter voelt. Als lithium goed werkt, kunt u dit een langere periode gebruiken.

De smaak van lithium

Lithium is een metaal, dat in lithiumtabletten gebonden wordt met een zout. Lithiumtabletten smaken ongeveer als keukenzout, met een wat metalige bijmaak.



Leefregels

Neem de medicijnen op een vast tijdstip in



U kunt het beste een vast tijdstip kiezen voor het innemen van lithium. Zo blijft de lithiumpiegel stabiel. Ook vergeet u dan minder snel lithium in te nemen.

Bloedprikken 12 uur na inname



Het controleren van de bloedspiegel moet gebeuren 12 uur ná het innemen van lithium. Als u lithium bijvoorbeeld om 21.00 of 22.00 uur inneemt, kunt u de volgende ochtend om 9.00 of 10.00 uur bloed laten prikken.

Voldoende drinken



Doordat lithium een zout is, krijgt u sneller een droge mond en dorst. Door dorst gaat u meer drinken en moet u vaker plassen. Als u meer dan vier liter per dag drinkt, neem dan contact op met uw psychiater.

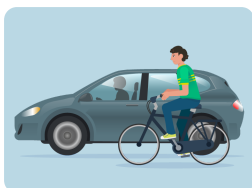
Het extra drinken tegen de dorst kan er ook (ongemerkt) voor zorgen dat u veel extra calorieën binnenkrijgt. Bijvoorbeeld als u veel frisdrank of vruchtensap drinkt. Drink vooral gewoon water of thee.

Alcohol drinken



Alcohol zorgt ervoor dat u meer last kunt krijgen van bijwerkingen, zoals coördinatie- en concentratievermogen. Alcohol zorgt ook voor vocht- en zoutverlies. Net als lithium. Dit zorgt ervoor dat u nog meer last kunt krijgen van bijwerkingen. Drink daarom niet veel alcohol. Het is beter om helemaal geen alcohol te drinken.

Deelnemen aan het verkeer



Met name in het begin van de behandeling kan lithium invloed hebben op uw rijvaardigheid. Dit komt door bijwerkingen, zoals geheugen- en concentratiestoornissen. U mag **de eerste week** dat u dit medicijn gebruikt niet autorijden. Deze regel geldt ook als de dosering omhoog gaat.

Na een week zijn de meeste mensen voldoende gewend geraakt aan de effecten. U mag dan weer autorijden, maar doe dit alleen als u zelf ook vindt dat uw rijvaardigheid niet meer wordt beïnvloed door de lithium.

Veelgestelde vragen

Wat zijn mogelijke bijwerkingen van lithium?



- **Misselijkheid, braken en diarree.** Dit komt vooral aan het begin van de behandeling voor. Meestal verdwijnt dit na enige tijd.
- **Zwaarder worden.** Dit kan gebeuren omdat lithium effect heeft op de stofwisseling. U gaat dan misschien ongemerkt meer eten of calorierijke dranken drinken.
- **Meer dorst, droge mond en meer plassen.** Lithium is een zout, waardoor u veel gaat drinken en daardoor veel plassen. Ook kunt u hierdoor vocht gaan vasthouden. Als u meer dan 4 liter per dag gaat drinken door overmatige dorst, neem dan contact op met uw psychiater.

Wat als ik een te hoge lithiumspiegel heb?



Het is belangrijk dat uw lithiumspiegel niet te hoog wordt. Dit kan namelijk leiden tot een lithiumvergiftiging. Verschijnselen van een (dreigende) lithiumvergiftiging zijn:

- misselijkheid, braken, buikkramp, diarree
- loomheid, sufheid, slaperigheid, concentratieverlies, lusteloosheid
- spierzwakte, zwaar gevoel in armen en benen
- wankel ter been (dronkemansloop), moeite met spreken (dronkemanspraak)
- spiertrillingen, spierkrampen, epileptische aanvallen ('toevallen')
- sterk beven van handen en/of kaak

Als één of meerdere van deze verschijnselen optreden, moet u direct uw psychiater of huisarts waarschuwen.

Wat moet ik doen als ik een dosis ben vergeten?



Het is belangrijk dat u lithium elke dag en op de voorgeschreven tijden inneemt. Bent u toch een dosis vergeten? Volg dan onderstaande instructie:

Als u dit medicijn 1 keer per dag gebruikt

Duurt het nog meer dan 8 uur voor u de volgende dosis normaal inneemt?

Neem de vergeten dosis dan alsnog in. Duurt het nog minder dan 8 uur? Sla de vergeten dosis dan over.

Als u dit medicijn 2 keer per dag gebruikt

Duurt het nog meer dan 4 uur voor u de volgende dosis normaal inneemt? Neem de vergeten dosis dan alsnog in. Duurt het nog minder dan 4 uur? Sla de vergeten dosis dan over.

Als u dit medicijn 3 keer per dag gebruikt

Duurt het nog meer dan 2 uur voor u de volgende dosis normaal inneemt? Neem de vergeten dosis dan alsnog in. Duurt het nog minder dan 2 uur? Sla de vergeten dosis dan over.

Neem nooit een dubbele dosis. Dat is bij dit medicijn gevaarlijk.

Mag ik zomaar stoppen met dit medicijn?

Veel mensen krijgen na stoppen met lithium opnieuw last van manieën of depressies. Overleg daarom goed met uw arts als u erover nadenkt om te stoppen.

Als u gaat stoppen, bouw dan langzaam af. Dit doet u in overleg met uw arts. Het afbouwen duurt minimaal vier tot zes maanden.



Mag ik dit medicijn gebruiken als ik zwanger ben of wil worden?



Bespreek een eventuele kindervens liefst vroegtijdig met uw huisarts of psychiater. Bent u zwanger terwijl u al lithium gebruikt, neem dan direct contact op met uw arts/psychiater.

Gebruik van dit medicijn tijdens de zwangerschap verhoogt de kans op aangeboren afwijkingen bij het kind. Ook kan het kind na de geboorte last hebben van bewegingsstoornissen en ontweningsverschijnselen. Dit is bijvoorbeeld te merken aan slecht drinken en veel huilen.

Toch kan het in sommige gevallen nodig zijn dit medicijn tijdens de zwangerschap door te gebruiken. Een heftige aanval van manische depressiviteit kan erger zijn voor de moeder en het kind. Overleg daarom met uw arts. Samen kunt u het risico van de zwangerschap afwegen tegen het risico van stoppen van de behandeling.

Werkt lithium verslavend?



Lithium werkt niet verslavend. Het veroorzaakt bij een normale dosis (hoeveelheid) geen slaperigheid. De werking van lithium blijft ook na jaren gebruik gelijk. Bij het geleidelijk afbouwen van lithium treden geen ontweningsverschijnselen op, zelfs niet na langdurig gebruik.