

Lithiumpoli voor ouderen

Informatie over gebruik, werking en
begeleiding

Deze folder is bedoeld voor cliënten die in behandeling zijn bij de polikliniek ouderenpsychiatrie van Emergis en die het medicijn lithium gebruiken of gaan gebruiken. De folder kan ook belangrijk zijn voor familieleden en mantelzorgers van mensen die lithium nemen. U vindt hierin informatie over wat lithium is en doet en hoe u lithium veilig kunt gebruiken. Ook leest u hoe u het beste kunt omgaan met lithium en hoe u gebruik kunt maken van de lithiumpoli van Emergis. De folder is een hulpmiddel en een geheugensteun bij het gesprek dat u met ons voert over uw behandeling. We hopen dat u zich vrij voelt om aanvullende vragen te stellen.

Wat is lithium?

Lithium is een natuurlijke stof, dat als een zout in ertsminen gewonnen wordt. Het is verwant aan natrium, dat we in de vorm van natriumchloride allemaal kennen als keukenzout. Het wordt dus niet in een chemisch proces of in een fabriek gemaakt. Het behoort tot de groep van medicijnen die stemmingsstabilisatoren worden genoemd.

Lithium wordt in de geestelijke gezondheidszorg vooral ingezet in de behandeling van ernstige verloopende depressieve stoornissen en bipolaire stoornissen, vroeger ook wel manischdepressiviteit genoemd.

Wat doet lithium in het lichaam?

Lithium speelt in de hersenen een rol in de prikkeloverdracht tussen zenuwuiteinden, die verstoord is bij mensen met manische en depressieve klachten. Ook helpt het voorkomen dat deze ontregeling opnieuw optreedt. Lithium heeft daarnaast invloed op diverse andere organen.

Veilig gebruik

Bij inachtneming van een aantal regels is lithium veilig voor vrijwel iedereen, die het nodig heeft. Mits regelmatige, gerichte controles en een goed aangepaste dosis, hoeft hoge leeftijd geen bezwaar te zijn voor lithiumgebruik. Door u goed te informeren en u te houden aan afspraken, die u maakt met uw verpleegkundig specialist, kan het voornaamste gevaar van vergiftiging vrijwel zeker voorkomen worden. De verpleegkundig specialist let er op dat u regelmatig gecontroleerd wordt.

Hoe begint een behandeling?

Indien bij u is vastgesteld dat u kunt profiteren van lithiumbehandeling, wordt bloed- en eventueel urineonderzoek gedaan en wordt een hartfilmpje (elektrocardiogram of ecg) gemaakt. Zo nodig kan een nierspecialist (nefroloog) geraadpleegd worden. Door uw psychiater en uw verpleegkundig specialist wordt de behandeling met Lithium en de werking van de Lithiumpoli met u besproken. U beslist of u de lithiumbehandeling start. Zonder uw eigen inzet is dat niet goed mogelijk.

Wat kan de Lithiumpoli voor u doen?

U spreekt de verpleegkundig specialist in het begin vaak en daarna met grotere tussenpozen van drie maanden. Ongeveer een week voor elke controle-afspraak laat u bloed prikken in het ziekenhuis of prikpost in uw buurt. Onderwerp van de controles zal zijn:

- o uw bloeduitslagen: de hoeveelheid Lithium in uw bloed (bloedspiegel), effect van Lithium op uw nieren en schildklier;
- o bekijken of andere medicijnen invloed hebben op uw bloedspiegel;
- o uw stemming en wat daarop van invloed kan zijn;
- o uw medicatiegebruik en hoe u zich daarbij voelt;
- o van welke bijwerkingen u last heeft;
- o controle van gewicht, bloeddruk, pols;
- o advies over lithiumgebruik en uw leefstijl;
- o controle van eventuele verminderde concentratie, vergeetachtigheid.

Tevens is er altijd ruimte voor vragen. Bij elke afspraak ontvangt u de nodige laboratoriumformulieren voor de volgende controle. Tussen de controles door is uw verpleegkundig specialist beschikbaar voor vragen en overleg. Het is belangrijk dat uw partner, familie of mantelzorger kennismaken met uw verpleegkundig specialist en zich goed op de hoogte stellen van uw ziekte en lithiumgebruik. U kunt hen meenemen naar de afspraak.

Welke positieve effecten zijn te verwachten?

Als Lithium in de hersenen aanwezig is in een therapeutische hoeveelheid, bevordert dit een normalisering van de stemming: de manische of depressieve verschijnselen worden minder en verdwijnen sneller. Als u het daarna blijft gebruiken, dan helpt dit nieuwe episoden te voorkomen.

Als deze toch optreden, dan kunnen ze minder ernstig zijn of korter duren, zodat bijvoorbeeld ziekenhuisopname kan worden voorkomen of bekort.

Lithium bloedspiegel

De Lithium bloedspiegel is de hoeveelheid Lithium per hoeveelheid bloed. Het wordt in een getal weergegeven en is resultaat van enerzijds de ingenomen hoeveelheid (aantal tabletten per dag) en anderzijds de uitscheiding, vooral door de nieren. Omdat direct na inname de bloedspiegel het hoogst is en langzaam afneemt, is de regel dat twaalf uur na laatste inname de bepaling wordt verricht. Wij noemen dit de 12- uurs regel. Dit betekent als u 's morgens om 10.00 uur laat bloedprikken dat u de avond ervoor uw Lithium om 22.00 uur ingenomen hebt. Dit luistert vrij nauw, dus let hier op!

Bij verandering van de voorgeschreven dagelijkse hoeveelheid Lithium duurt het vijf à zeven dagen voordat de bloedspiegel weer stabiel is. In het begin wordt de bloedspiegel regelmatig bepaald, waarna de hoeveelheid kan worden aangepast. Na enkele keren is de juiste dosis duidelijk. Bij de preventieve behandeling is driemaandelijks controle gebruikelijk.

Hoeveel Lithium?

Om werkzaam te zijn, moet er voldoende Lithium in het lichaam aanwezig zijn. Dat is nauwkeurig te meten in het bloed (= Lithium bloedspiegel) en wordt uitgedrukt in millimol per liter (mmol/l.) Voor ouderen wordt een bloedspiegel nagestreefd van rond de 0.6 mmol/l, met als grenzen 0.4-0.8 mmol/l. Uw psychiater of uw verpleegkundig specialist adviseert u, op grond van het verloop en de bijwerkingen, welke bloedspiegel in uw situatie het beste kan worden bereikt.

Eenmaal per dag 's avonds innemen

Het aantal tabletten dat nodig is om de gewenste bloedspiegel te verkrijgen, verschilt van persoon tot persoon. Het wordt o.a. bepaald door lengte, gewicht, leeftijd, werking van de nieren, vochtinname en gevoeligheid voor het middel. In het begin van de behandeling wordt het aantal tabletten langzaam verhoogd tot de gewenste bloedspiegel bereikt is. U kunt het beste een vast tijdstip kiezen, eenmaal per dag, voor het naar bed gaan. Zo blijft de bloedspiegel stabiel en is de kans op vergeten kleiner. Het is belangrijk dat er precies twaalf uur zit tussen het bloedprikken en de laatste inname de avond daarvoor (12-uurs regel) Bijvoorbeeld: u wilt om 09.00 uur prikken, dan de avond daarvoor om 21.00 uur slikken.

U kunt Lithium het best innemen met wat water, een beetje yoghurt of een smakelijk (calorie-arm) drankje. Vergeet u een keer Lithium in te nemen? Wacht dan tot de volgende avond en neem dan de normale dosis in. 'Vergeeten is overslaan'. Ga na wat maakte dat u ze vergat, zodat u het voortaan kunt voorkomen.

Zijn alle Lithiumtabletten hetzelfde?

Er zijn verschillende tabletten en capsules in verschillende hoeveelheid milligram (mg) beschikbaar: lithiumcarbonaat 200, 300, 400mg, Camcolit® 400mg en Priadel® 400mg. Verandering van middel of dosering per dag kan helpen om bijwerking te verminderen. De werking is gelijk ondanks verschillen in vorm en grootte van tablet, nasmaak en persoonlijke voorkeur.

Wat zijn de bijwerkingen?

Na inname verspreidt Lithium zich door het hele lichaam. Daardoor heeft Lithium niet alleen effect op de hersenen maar ook op andere organen. Lithium kan daardoor verschillende bijwerkingen hebben. Sommige bijwerkingen verdwijnen zodra uw lichaam gewend is aan het lithiumgebruik. Andere bijwerkingen kunnen blijven bestaan zolang u Lithium inneemt. Door aanpassing van de dosis kan veel worden verholpen.

Lithium wordt na gewenning over het algemeen goed verdragen en kan jarenlang voortgezet worden. Het is niet verslavend. Indien u bij uzelf iets afwijkends opmerkt, waarvan u vermoedt dat het door het gebruik van Lithium ontstaan zou kunnen zijn, dan vragen wij u het te melden aan uw verpleegkundig specialist. De verpleegkundig specialist zoekt met u uit of het daaraan kan worden toegeschreven.

Veel voorkomende bijwerkingen

Hieronder beschrijven wij ongewenste effecten, die toe te schrijven zijn aan het middel zelf, en die voorkomen bij 15 tot 50 van de 100 Lithiumgebruikers. Indien deze effecten uitsluitend ontstaan door de werking van Lithium, zoals bijvoorbeeld dorst, dan verdwijnen zij ook weer na het staken van het middel. Indien de verschijnselen samenhangen met een verandering van functie, bijvoorbeeld van de schildklier, dan kan dat blijven ook na staken van het middel.

Eten, drinken en gewicht

Droge mond, veel drinken en veel plassen: deze bijwerkingen ontstaan doordat Lithium een zout is. Het heeft een invloed op zowel de nieren als de speekselklieren. De dorst en het vele plassen zijn vaak blijvend zolang u Lithium gebruikt. U merkt dit soms al direct op maar meestal pas na enige tijd. Door dorst gaat u meer drinken. Dit veroorzaakt weer een toename van het plassen. Indien de urineproductie meer dan drie liter per dag wordt, is verder onderzoek nodig.

Het vele plassen is het lithiumeffect in de nier maar geen teken van beschadiging. U kunt de dorst bestrijden met drinken van water bijvoorbeeld gekoeld, of op smaak gebracht met een beetje citroensap. Vermijd caloriehoudende dranken om extra gewichtsstijging te voorkomen. Door het effect op de speekselklier verandert de samenstelling van het speeksel en beschermt het uw gebit minder tegen cariës. U dient dagelijks voor een goede mondhygiëne te zorgen, zo nodig in overleg met uw tandarts of mondhygiëniste.

Gewichtstoename: dit kan het gevolg zijn van de invloed die Lithium heeft op de stofwisseling. Ook de verbeterde stemming leidt vaak tot beter eten. Het extra drinken tegen de dorst kan ook (ongemerkt) verhoogd caloriegebruik geven: vermijd de suiker en het zout in frisdrank. Drink daarom vooral gewoon water en houd uw eetgewoonten in de gaten. Pas deze zo nodig aan of overleg met een terzake kundige diëtiste. Grote gewichtswisseling echter, bijvoorbeeld bij forse vermagering, kan de lithiumspiegel veranderen en dan is extra spiegelcontrole gewenst.

Opgeblazen gevoel in de buik, soms misselijkheid, buikkrimp en diarree: Dit kan in het begin van de behandeling voorkomen. Meestal verdwijnt het na enige tijd.

Trillen, presteren en concentreren

Trillende handen en spierzwakte: Trillen komt veel in het begin van de behandeling voor en bij een hogere bloedspiegel. Heel licht trillen is gebruikelijk, indien dit heel erg is samen met andere verschijnselen, kan dit op een te hoge spiegel duiden. Zie bijverschijnselen van lithiumvergiftiging.

Spierzwakte is vooral bij langdurige spierarbeid te merken, bijvoorbeeld een lange afstand lopen. Aanpassing van de dosering helpt vaak. Soms kan een medicijn, zoals propranolol, uitkomst bieden. Alcohol, koffie, thee, cola of chocola kunnen het beven versterken.

Verminderde concentratie, vergeetachtigheid: minder goed kunnen onthouden of merken dat lezen niet meer zo lang vol te houden is. Dit moet niet worden verward met een (beginnende) depressieve stemming. Een trage schildklierwerking of te hoge lithiumspiegel moet uitgesloten worden. Een trage reactiesnelheid kan het verkeersgedrag beïnvloeden. Neuropsychologisch testonderzoek kan deze klachten verduidelijken.

Nier en schildklier

Een voldoende nierfunctie is voorwaarde voor veilig gebruik van Lithium. Daarom wordt de nierfunctie regelmatig in het bloed gecontroleerd. Indien de nierfunctie afneemt is controle vaker nodig. Bij sterk verminderde nierfunctie moet Lithium vervangen worden door een alternatief.

Lithium kan, vooral bij vrouwen en indien schildklierziekte in de familie voorkomt, de schildklierwerking vertragen.

Als de schildklierwerking vertraagt, kunnen op depressie lijkende verschijnselen optreden. In het bloed wordt minstens tweemaal per jaar de werking van de schildklier gecontroleerd.

Weinig voorkomende bijwerkingen

Weinig voorkomende bijwerkingen kunnen zijn: Psoriasis, vlakkere stemming, verminderde creativiteit, hartritmestoornis, verminderde nierfunctie. Er is tientallen jaren ervaring met de behandeling met Lithium. In de loop van die tijd zijn er dan ook veel weinig voorkomende bijwerkingen gerapporteerd. In de bijsluiters van de apotheek kunt u een compleet overzicht van de mogelijke bijwerkingen aantreffen.

Wat is er aan bijwerkingen te doen?

Door de dosis aan te passen kan, voor zover mogelijk, veel worden verholpen. Dit moet worden afgewogen tegen het risico van verminderde bescherming. Ook uw stemming kan van invloed zijn op de mate waarin u last ervaart van bijwerkingen. Een gedeelte van de bijwerkingen zal na gewenning en aanpassing minder last veroorzaken. Zijn de bijwerkingen ondraaglijk of te gevaarlijk dan kan een andere stemmingsstabilisator (-combinatie) overwogen worden. Overigens is er ook dan kans op bijwerking of andere beperking. Een belangrijk deel van de samenwerking in een behandeling is het afwegen van de positieve en negatieve effecten. Een aantal ongemakken moet vaak geaccepteerd worden. Het is de prijs die betaald moet worden voor de bescherming tegen nieuwe episoden van de ziekte.

Wat is een lithiumvergiftiging?

Bij een te hoge spiegel kan er een lithiumvergiftiging optreden. Dit is, zonder tegenmaatregelen, een ernstige toestand waardoor blijvende schade kan optreden. De oorzaak is meestal een tekort aan vocht en zout bij een gelijkblijvende lithiuminname. Uiteraard kan zo'n vergiftiging optreden als iemand te veel Lithium inneemt.

Vergiftigingen kunnen geleidelijk ontstaan, zodat, soms, de omgeving het eerder in de gaten heeft dan uzelf. Vooral bij ouderen kunnen meerdere factoren tegelijkertijd aanwezig zijn. Door zorgvuldig met Lithium om te gaan is een vergiftiging vrijwel altijd te voorkomen.

De kans op een te hoge spiegel en vergiftiging neemt toe in de volgende situaties:

- Diarree en braken – bijvoorbeeld bij buikgriep of voedselvergiftiging.
- Overmatig vochtverlies door transpireren – bijvoorbeeld bij intensief sporten, sauna, vakantie, in een warm land, zware spierarbeid.
- Extreem vermageringsdieet – bijvoorbeeld gewichtsverlies meer dan twee kg per maand.
- Zoutarm dieet – bijvoorbeeld bij maatregelen tegen waterzucht of hoge bloeddruk.
- Eetlustverlies – tijdens een acute ziekte, hoge koorts.
- Gebruik van medicatie, bijvoorbeeld plaspillen.

Bespreek bij te voorziene situaties wat u moet doen met de verpleegkundig specialist. Zo kan het zinvol zijn op reis ORS mee te nemen en op voldoende zoutinname te letten of moet de hoeveelheid lithium opnieuw ingesteld worden.

Verschuiven van lithiumvergiftiging

Dit kunnen zijn:

- Flinkke toename van gewone bijwerkingen – bijvoorbeeld flink beven, misselijkheid, braken, buikkramp, diarree.
- Concentratieverlies, loomheid, sufheid, slaperigheid.
- Zwaar gevoel in de armen en benen, spierzwakte.
- Onzeker en waggelend lopen, onduidelijk en moeilijk spreken.
- Verwardheid, tenslotte treden spiertrekkingen op, spierkrampen, epileptische toevallen.

Wat te doen bij vergiftigingsverschijnselen?

Uw verpleegkundig specialist of psychiater (laten) waarschuwen (buiten kantoor uren de HAP-arts of acute dienst-SEH) – zodat de spiegel wordt bepaald. Bij vermoeden van vergiftiging geen nieuwe dosis innemen, wel extra drinken, extra zout helpt – bijvoorbeeld een of twee koppen bouillon. Zonder behandeling treedt bij ernstige vergiftiging bewusteloosheid op en kan men overlijden. Bij uitstel van herstelmaatregelen kunnen restverschijnselen overblijven.

Hoe lang is Lithium nodig?

Als het gebruik van Lithium nieuwe manieën en depressies moet voorkomen, dan is het nodig dat het jarenlang dagelijks wordt ingenomen. De kwetsbaarheid voor nieuwe episoden blijft levenslang en die wordt met Lithium niet minder. Als de patiënt het op goede gronden is gaan gebruiken en de behandeling heeft succes dan wordt geadviseerd er levenslang mee door te gaan. Ook op hoge leeftijd kunnen de stemmingsontregelingen blijven terugkomen. Preventie hiervoor blijft nodig gedurende het hele leven. Lithium kan op oudere leeftijd gewoon door gebruikt worden.

Wel is het zo dat in deze levensfase meer lichamelijke ziekten optreden en dat er vaker medicijnen gebruikt worden die de lithiumspiegel kunnen beïnvloeden. Soms moet de dosis aangepast worden en zal de spiegel vaker bepaald worden. In het algemeen wordt de behandeling wat ingewikkelder maar dat is geen reden tot staken.

Lithium en andere medicijnen

Lithium kan met de meeste medicijnen worden gecombineerd. U moet bij ieder artscontact zeggen dat u ook Lithium gebruikt zodat daar rekening mee kan worden gehouden. Uw arts moet bekijken hoe de medicijnen elkaar beïnvloeden. Laat uw behandelend arts ook weten indien u vrij verkrijgbare medicijnen gebruikt zonder doktersvoorschrift, bijvoorbeeld pijnstillers. Ook uw apotheker kan adviseren over het al dan niet samen kunnen gaan van de verschillende medicijnen die u gebruikt.

Medicijnen, die invloed hebben op de lithiumspiegel, zijn vooral:

- Diuretica (plastabletten) – voor vochtafdrijving en bij hoge bloeddruk.
- Antihypertensiva – hoge bloeddruktabletten.
- Antireumatica – ontstekingswerend bij spier- en gewrichtsklachten.
- Narcosemiddelen in het kader van algehele verdoving en spierverslapping.
- Antibiotica en antibacteriële middelen – bij infecties.

Indien u bovengenoemde middelen langdurig nodig hebt, is het meestal mogelijk deze te combineren met Lithium: door aanpassing van de dosis en frequentere spiegelcontrole. Daarom vragen wij u ons te informeren wanneer uw medicatie door andere artsen wordt gewijzigd, bel dan uw verpleegkundig specialist!

Gebruik voor eenvoudige pijnstilling enkel paracetamol.

Zout

De hoeveelheid Lithium die uw nieren uitscheiden staat in direct verband met hoeveel zout u gebruikt. Een verandering in uw zoutgebruiksgewoonte zoals zoutarm gaan eten, zal uw lithiumspiegel beïnvloeden. Dus niets veranderen alvorens overleg met uw verpleegkundig specialist.

Operaties

Tijdens of na een operatie kunt u vocht verliezen, bijvoorbeeld door bloedverlies of braken. De hoeveel Lithium in uw bloed stijgt dan, ook het narcosemiddel kan dit beïnvloeden. Alle artsen moeten geïnformeerd zijn over uw lithiumgebruik, zodat zij hier rekening mee kunnen houden.

Autorijden

Meestal is er geen bezwaar tegen autorijden na instelling op Lithium. In geval van concentratieverlies kan uw reactiesnelheid en daardoor uw rijvaardigheid verminderen. Voor veilig autorijden verwijzen we u naar de website www.rijveiligmetmedicijnen.nl

Aanpassen leefstijl bij lithiumgebruik

Wanneer u lithium gebruikt, moet u hiermee rekening houden:

- Drink voldoende: minimaal twee liter tot maximaal drie liter per dag, maar wees voorzichtig met alcohol. Het gebruik van een dagelijks gevulde kan water, kan u helpen voldoende te drinken.
- Voorkom een droge mond en eet producten die speeksel stimuleren, bijvoorbeeld augurken, zilveruitjes, magere kwark of yoghurt, een partje citroen of sandwichspread.
- Eet elke dag ongeveer evenveel zout. Het zoutgehalte beïnvloedt de hoeveelheid Lithium in uw bloed. Verliest u veel zout doordat u moet braken of hevig zweet? Dan kan uw bloedspiegel stijgen, bel ons! Zie verder bij Wat u moet onthouden. Ondertussen drinkt u extra en eet of drink dan iets zouts.
- Reist u tussen twee plaatsen met een groot tijdsverschil? Pas dan uw dagritme vooraf geleidelijk aan. Dit geldt zeker voor het moment waarop u Lithium inneemt. Denk eraan dat u vooraf bij uw apotheker een medicijnenpaspoort ophaalt.
- Door Lithium kunt u méér zin in eten krijgen. Houd uw lichaamsgewicht op peil door voldoende te bewegen en gezond te eten. Raadpleeg zo nodig een diëtist.

Regels die u moet onthouden

- Neem de voorgeschreven Lithiumtabletten iedere dag in, op vaste tijd 's avonds.
- Een vergeten dosis mag u niet inhalen.
- Neem nooit minder (maar zeker ook nooit meer) dan de u voorgeschreven dosis .
- Bloedafname voor controle van de bloedspiegel, moet 12 uur na de laatste inname plaats vinden. Dit neemt vrij nauw, dus houdt hier de avond voor het prikken rekening mee.
- Geef altijd aan andere u andere behandelende artsen door dat u Lithium gebruikt. Laat aan hen ook deze folder zien.
- Wanneer door andere artsen uw medicatie wordt gewijzigd, bel ons.

- Gebruik voor eenvoudige pijnstilling enkel paracetamol.
- Breng onbegrepen lichamelijke klachten niet alleen onder de aandacht van uw huisarts of specialist, maar ook bij uw verpleegkundig specialist.
- Zorg voor voldoende zout en vochtinname bij warmte, transpireren en langdurige inspanning. Bij ziekte, bel ons! Overleg over een dieet met uw verpleegkundig specialist.
- Lees, met enige regelmaat, deze folder en met name de hieronder opgesomde vergiftigingsverschijnselen bij Lithium. Bij vermoeden of twijfel, bel ons! Buiten kantoortijden: bel de HAP-arts.

Vergiftigingsverschijnselen bij Lithium

Voorheen niet bestaande en snel erger wordende sufheid, sloomheid, lusteloosheid, spierzwakte, zwaar gevoel in armen en benen, een onzekere 'dronkenmansloop' of spraak, braken, hoofdpijn, diarree en spiertrekkingen.

Adressen

Emergis ouderenpsychiatrie
Oostmolenweg 105
4481 PM Kloetinge
T 0113 26 74 30
www.emergis.nl

Algemeen postadres

Emergis
Postbus 253
4460 AR Goes



© Emergis / centrum voor geestelijke gezondheidszorg
Postbus 253, 4460 AR Goes
Oostmolenweg 101, 4481 PM Kloetinge
T 0113 26 70 00
F 0113 21 66 26
emergis@emergis.nl

www.emergis.nl

Een uitgave van de dienst communicatie
November 2022