

Få vardagen att fungera med Lithionit® (litium)

Tips och råd till dig som behandlas med litium eller är anhörig



Till dig som får Lithionit (litium)

Vi har tagit fram den här broschyren som ett stöd till dig som får behandling med litium. Här kan du läsa mer om din sjukdom, ditt läkemedel och vad som är viktigt att tänka på när du medicineras med litium. Med rätt kunskap blir det lättare att följa behandlingen och du får de bästa förutsättningarna att må bra i din vardag.

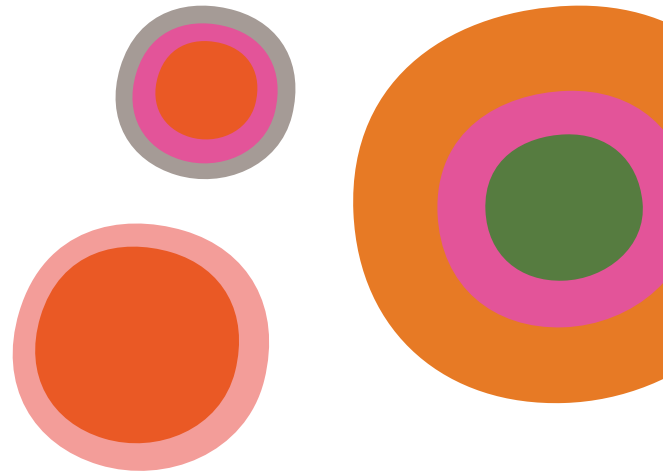
Även du som är närstående kan ha nytta av informationen. Det kan till exempel vara bra att veta hur medicinering med litium fungerar och varför det är så viktigt att ta medicinen enligt receptet. Som anhörig kan du vara ett värdefullt stöd i behandlingen.

Utgivare: Karo Healthcare AB, Box 16184, 103 24, Stockholm

För medicinska frågor och funderingar kring Lithionit, kontakta gärna Karo Healthcares medicinska avdelning, www.karohealthcare.com/contact/

Broschyren är faktagranskad av Lena Backlund Med. Dr. Överläkare och specialist i psykiatri

Illustration av Kari Modén/VOL





INNEHÅLL

VAD ÄR LITIUM?.....	6
DU ÄR INTE ENSAM.....	8
NÄR SINNET ÄR UR BALANS.....	10
KOMMA IGÅNG MED LITIUM.....	18
HUR FUNKAR DET?.....	20
STÄLLA IN RÄTT DOS.....	21
TRÄFFA DIN LÄKARE.....	22
OM DU FÅR BESVÄR AV MEDICINEN.....	24
ATT TÄNKA PÅ!.....	25

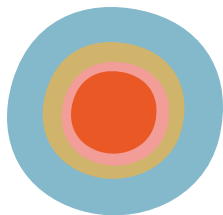
VAD ÄR LITIUM?

Litium är ett läkemedel som används för att förebygga mani och depression och för att behandla maniska tillstånd vid bipolär sjukdom. Litium har använts i flera decennier och är än idag den vanligaste behandlingen vid bipolär sjukdom.

Lithionit innehåller det verksamma ämnet litiumsulfat och är ett av de mest förskrivna litiumläkemedlen i Sverige. Det är också detta läkemedel du har fått utskrivet av din läkare.

Naturligt ämne

Litium är ett naturligt grundämne som är nära släkt med natrium (som finns i vanligt koksalt) och kalium. Det finns i naturen, framför allt i mineralen petalit, som upptäcktes av den brasilianske mineralogen José Bonifácio da Silva i en gruva på Utö i Stockholms skärgård år 1800. 17 år senare blev den svenske kemisten Johan August Arfwedsson först i världen med att utvinna grundämnet litium från petalit.



DU ÄR INTE ENSAM

Forskning har visat att drygt 1-2 % av den vuxna befolkningen har bipolär sjukdom och om man räknar in lindriga former är det ännu fler. Vissa föds med lägre motståndskraft mot sjukdomen och löper därför större risk att drabbas än andra – en biologisk sårbarhet som till stor del är ärftlig. De flesta blir sjuka för första gången någon gång mellan puberteten och 30 års ålder och efter det brukar de psykiska besvären oftast komma och gå i perioder. Mellan sjukdomsperioderna kan man vara symtomfri och må precis som vanligt.

Det går inte att bota bipolär sjukdom men med litiumbehandling kan du få färre sjukdomsperioder och lindrigare symtom. En del blir helt symtomfria när de använder litium. Det går bra att använda litium i kombination med terapi men det räcker inte med enbart psykologisk behandling vid bipolär sjukdom.



NÄR SINNET ÄR UR BALANS

Att ha bipolär sjukdom innebär att du ofta åker känslomässig bergochdalbana mellan två helt olika sinnestillstånd – depression och mani eller hypomani.

Mani

Att vara manisk innebär att man är så upprymd, handlingskraftig och optimistisk att omgivningen upplever det som onormalt och störande. Det är också vanligt med snabba humörväxlingar. Skrat och glädje kan förbytas i gråt, och positiva känslor kan hastigt växla till irritation och aggressivitet. Själv är du nästan aldrig medveten om manin, men för omgivningen är den mycket tydlig. I vissa fall kan manin leda till att man blir extremt överaktiv och tappar verklighetsuppfattningen. Detta kallas för psykotisk mani.

När man kommit ur manin känner man ofta ånger, skuld och skam över att ens beteende har gått ut över personer i omgivningen. Skadade relationer kan ta tid att reparera och därför är det viktigt att snabbt bryta manin med behandling.

För att få diagnosen mani bedömer läkaren bland annat om flera av följande symtom förekommer samtidigt*:

- **Ökat självförtroende.** Du känner dig storslagen och har en kaxig framtoning.
- **Sömnlöshet och sömnstörningar.** Ett minskat sömnbehov gör att du kan vara igång nästan dygnet runt och känna dig utsövd ändå.
- **Överdriven pratsamhet.** Du pratar mycket och kan vara svår att styra i ett samtal.
- **Snabba tankegångar.** Tankarna rusar i huvudet. Du gör snabba associationer, växlar mellan ämnen och känner dig briljant och överlägsen i förhållande till andra.
- **Svårt att fokusera.** Känner dig distraherad och har svårt att fullfölja idéer och aktiviteter som du har påbörjat. Du ändrar ständigt dina planer och dras lätt till saker som inte är viktiga.
- **Ökad energi och aktivitet.** Du känner dig rastlös och kan hänga dig åt arbete, skola eller sociala aktiviteter i den grad att omgivningen kan tycka att det stör och skapar oro.
- **Omdömeslöst beteende.** Du är omedveten om risker och har svårt att sätta gränser, vilket gör att du kan slösa, spela eller skänka bort pengar på ett omdömeslöst sätt. Manin kan också leda till att du kör bil på ett vårdslöst sätt, blir sexuellt gränslös, dricker för mycket alkohol eller följer plötsliga impulser som kan få negativa följder.

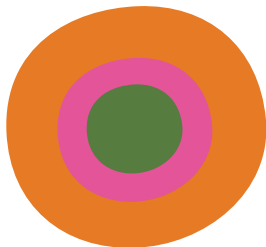
*<https://www.1177.se/sjukdomar--besvar/psykiska-sjukdomar-och-besvar/depression/bipolar-sjukdom>

Hypomani

Hypomani är en lindrigare variant av mani som kan leda till att man känner sig mer upprymd och kreativ än normalt. Även om hypomani ger lindrigare symtom är det viktigt att upptäcka den i god tid för att den inte ska utvecklas till mani.

Även om symtomen är lindrigare än vid mani kan hypomani göra att du:

- Känner dig rastlös och ombytlig
- Blir mer pratsam än normalt
- Behöver mindre sömn
- Gör saker utan att tänka dig för
- Beter dig ansvarslost



Depression

Den som är deprimerad är djupt nedstämd under en längre period. Vardagsproblem förstoras upp till oöverkomliga hinder och man fantiserar om svårigheter som finns i framtiden eller grubblar över problem man drabbats av tidigare i livet. Ibland kan det vara svårt att hitta någon orsak till varför man drabbas av depression men modern forskning talar för att ärftlighet kan öka risken. Yttre faktorer som stress och svåra livshändelser brukar också spela in. En depression brukar orsaka mycket lidande när den pågår men kan ofta behandlas framgångsrikt med mediciner och/eller psykoterapi.



Om du är deprimerad kan du ha några av de här symtomen*:

- **Nedstämdhet.** Tycker ofta att allt känns hopplöst och vill bara gråta. Nedstämdheten är ofta värst på morgonen.
- **Brist på glädje.** Du har ett minskat intresse för det du brukar tycka om och känner inte att du får ut lika mycket av livet som andra människor.
- **Minskad eller ökad aptit och vikt.** Aptiten är ofta dålig, vilket kan leda till kraftig viktnedgång. Vissa reagerar tvärtom och äter istället mer än vanligt.
- **Sömnsvårigheter.** Sömnbehovet ökar, samtidigt som det ändå kan vara svårt att somna. Sönnen blir sönderhackad och du vaknar ofta tidigt på morgonen, känner ångest och har svårt att somna om.
- **Hämning eller rastlöshet.** En del får svårt att tänka, vilket kan göra att även kroppsörelserna påverkas och blir långsammare. Andra blir i stället rastlösa och har svårt att sitta still.
- **Brist på energi.** Du känner dig håglös nästan varje dag och har svårt att komma igång med och slutföra saker som du normalt brukar göra.
- **Känslor av otillräcklighet.** Det är vanligt att få samvetsqual och skuld-känslor mot omgivningen utan anledning.
- **Koncentrationssvårigheter.** Svårt att hålla tankarna samlade och ta till sig innehåll i exempelvis tidningar, TV och samtal.

- **Minskad livslust och självmordstankar.** Depression kan leda till självmordstankar, självmordsplaner eller självmordsförsök.
- **Minskad sexlust.** Har svårt att känna känslor. Intresset för sex minskar och kan ibland försvinna helt. När depressionen är borta kommer dock oftast intresset tillbaka.
- **Ångest och oro.** Att känna sig spänd, ängslig och rädd är vanligt när man är deprimerad. Dessa känslor kan ibland vara så starka att de döljer själva nedstämdheten.
- **Obeslutsamhet.** Det är svårt att fatta beslut, även i fråga om de enklaste saker.
- **Retlighet.** Småsaker som du vanligtvis inte irriterar dig på kan göra att du bruser upp på ett ofrivilligt sätt. Detta kan ofta förstärka de skuld-känslor som du redan bär på.
- **Kroppsliga symtom.** Vanliga symtom vid depression är förstoppning och muntorrhet. Många plågas också av värk i leder, muskler och mage. Du kan också uppleva andnöd och hjärtklappning.

Cykloid psykos

En cykloid psykos är en slags blandform mellan bipolär sjukdom och en psykos. Det är en återkommande sjukdom, där känslor och tankar inte stämmer överens med verkligheten. Ena stunden är man upprymd och den andra djupt nedstämd. Man kan bli förvirrad, få hallucinationer och vanföreställningar, ofta så kallade megalomana föreställningar (storhetsvansinne) med religiös förankring.

Blandepisoder och rapid cycling

De flesta får separata episoder med mani och depression men en del kan få symtom på båda tillstånden samtidigt. Det kallas för blandepisoder. Under en blandepisod kan växlingarna mellan symtomen komma så snabbt att du hinner få både maniska och depressiva tillstånd på en och samma dag. Om man får fler än fyra perioder av mani eller depression om året, brukar det kallas för "rapid cycling". Ungefär 5–15 % av alla med bipolär sjukdom har rapid cycling och det är lite vanligare hos kvinnor än hos män.



KOMMA IGÅNG MED LITIUM

För att behandlas med litium måste du först få en diagnos av läkare. Du kan påbörja behandlingen under själva sjukdomsperioden eller efteråt men för att minska risken för återfall är det bra om du kan komma igång med din medicinering så fort som möjligt. Ibland påbörjas behandlingen redan på sjukhuset.

När du behandlas med litium är det viktigt att ta medicinen enligt receptet för att den ska få så god effekt som möjligt. Du behöver ta tablettorna kontinuerligt för att förebygga återfall av mani och depression, även i de perioder när du mår bra.

Behandlingen viktig för hälsan

Under 2025 hämtade drygt 25 000 patienter ut litium på recept i Sverige*. Litium behandlar både maniska och depressiva faser vid bipolär sjukdom. Behandlingen är viktig för hälsan och välbefinnandet och förbättrar livskvaliteten hos personer med bipolär sjukdom. Målet med behandlingen är att få så god effekt med så få biverkningar som möjligt.

*Socialstyrelsen. Statistikdatabasen läkemedel. Antal patienter som hämtat ut läkemedel inom ATC-kod N05AN01 (litium), riket, båda könen, samtliga åldrar, 2025.



HUR FUNKAR DET?

Litium är ett stämningsstabiliserande läkemedel som kan förebygga återkommande perioder av mani och depression hos både äldre och yngre. Med litiumbehandling blir sjukdomsperioderna färre och mildare och många blir helt symtomfria.

Forskarna vet inte exakt hur litium verkar i kroppen men förmodligen påverkar ämnet processer i hjärnans nervceller. Effekten kommer gradvis och dosen trappas upp långsamt upp tills läkemedlet får full verkan, vilket kan dröja upp till ett år. Ibland måste man lägga till andra läkemedel för att behandlingen ska bli så bra som möjligt. Effekten av litium finns kvar så länge du tar dina tabletter.

Det finns ingen risk för beroende när man använder litium.

Så tas litium upp av kroppen

Många patienter i Sverige behandlas med litiumläkemedlet Lithionit. Det tillverkas som depottabletter, vilket ger en jämn frisättning av litium i kroppen. Tablettskalet kan ibland synas i avföringen eftersom det inte tas upp av kroppen. Det är helt ofarligt och inget du behöver bekymra dig om.

Tabletterna ska sväljas hela.

STÄLLA IN RÄTT DOS

Litium utsöndras olika snabbt hos olika personer och din läkare anpassar dosen efter dina behov. Skillnaden mellan den mängd litium som ger optimal effekt och den dos som kan ge biverkningar är mycket liten. Därför är det viktigt att du alltid tar tabletterna enligt läkarens instruktioner.

Dosen bestäms genom blodprovskontroller där litiumkoncentrationen mäts. För att du ska må bra är det viktigt att du kommer till alla provtagningar som du blir kallad till.

Tänk på!

Eftersom litium försvinner ur kroppen via njurarna, påverkar störningar i vatten- och saltbalansen också utsöndringen av litium. Uttorkning gör att litiumhalten i blodet ökar och uppkommer till exempel när man sveddas kraftigt, har hög feber, tränar intensivt, förändrar sina kostvanor samt vid diabetes och operationer. Du kan därför behöva extra tillskott av vätska och salt när du behandlas med litium. Prata med din litiumsköterska eller läkare om du har frågor kring detta.

Ta prover

Litiumnivåerna i blodet måste kontrolleras regelbundet och på den psykiatriska mottagningen finns speciella rutiner för provtagning för personer som behandlas med litium. När dina litiumvärden har stabiliserat sig behöver du ta prover ungefär var tredje till var fjärde månad.

TRÄFFA DIN LÄKARE

När din dos är inställd på en lagom nivå och behandlingen fungerar väl kan det, om du mår bra, räcka med ett läkarbesök om året. Under besöket brukar läkaren fråga om hur du har mått under året, diskutera provsvar och bestämma om litiumdosen behöver justeras. Årskontrollen är ofta ett bra tillfälle att få svar på eventuella frågor eller funderingar, så ta gärna med dig en närstående. I samband med denna årskontroll görs också en allmän hälsokontroll, då ditt blodtryck tas och livsstilsfrågor som kost och motion diskuteras. Det kan ske under läkarbesöket eller på annat sätt.

På en del mottagningar är litiumsköterskan med på årskontrollen och på andra ställen delas årskontrollen upp, så att du träffar sköterskan innan läkarbesöket. Litiumsköterskan gör då den allmänna hälsokontrollen först och samlar ihop svaren på de olika proverna, som sedan presenteras vid läkarbesöket.

Varje år görs följande kontroller:

- Litium (mätning av halten i blodet)
- Elektrolytstatus (mätning av kreatinin, kalium, kalcium och natrium för att få en bild av njurarnas funktion)
- Sköldkörtelhormon
- Blodsocker
- Eventuella urinprover



OM DU FÅR BESVÄR AV MEDICINEN

Alla läkemedel innehåller verksamma ämnen som kan ge biverkningar men så länge din litiumdos är rätt inställd brukar biverkningarna av litium vara få och milda. Om du får biverkningar brukar de ofta uppkomma i början av behandlingen och är i många fall övergående.

Vanliga biverkningar kan till exempel vara lös avföring, diarréer i händerna, lätt illamående och stora urinmängder. Även viss viktökning, påverkan på sköldkörtelfunktionen, akne, trötthetskänsla i armar och ben samt rubbningar i kalkbalansen kan förekomma. För att undvika biverkningar är det viktigt med regelbundna provtagningar för att kontrollera att litiumhalten inte är för hög.

Berätta om du tar andra läkemedel

Effekten av litiumbehandlingen kan påverkas om du tar andra mediciner samtidigt. Om du har kontakt med en annan läkare än din psykiatriker är det viktigt att tala om att du får behandling med litium. Du kan läsa mer om interaktioner med andra läkemedel i bipacksedeln som följer med din läkemedelsförpackning.

Kontakta läkare vid förgiftningssymtom

Om litiumhalten i blodet blir för hög kan du få symtom som slöhet, yrsel, svårighet att koordinera muskelrörelser, sluddrigt tal, ofrivilliga ögonrörelser, diarréer, muskelspänningar, diarré,

illamående, magont, förvirring, stark oro, delirium, hallucinationer, snabba ofrivilliga muskelryckningar och i svåra fall kramper, medvetslöshet och förhöjd kroppstemperatur. Kontakta i så fall läkare direkt! Vid allvarliga symtom som kramper eller medvetslöshet, ring 112.

Att tänka på!

- Kontakta din litiumsköterska eller läkare om du får besvärande biverkningar.
- Om du träffar andra läkare än din psykiatriker så är det viktigt att fråga om hur den medicin som läkaren skriver ut går ihop med Lithionit.
- Skapa dagliga rutiner för din behandling, till exempel genom att ta din tablett i samband med måltid.
- Skriv ner dina biverkningar när du börjar behandlingen med litium.
- Skriv också ner dina första symtom vid din senaste sjukdomsperiod. Hur började den? Fråga även dina närstående. På så sätt kan du lära dig att känna igen en ny sjukdomsperiod medan du fortfarande har lindriga symtom och kan få hjälp av vården i ett tidigare skede.
- Prioritera provtagningarna. De är viktiga för att din behandling ska fungera så bra som möjligt.

Läs mer i bipacksedeln och på Lithionitpatient.se

Lithionit[®]
— litium —

Lithionitpatient.se

Utvecklad för att ge dig som patient de bästa förutsättningarna i din behandling.

Lösenord vid inloggning: 005923 eller 005708
(varunumret på förpackningen)



karo

Karo Healthcare AB | Box 16184, 103 24, Stockholm

Tel: 010-330 23 10 | www.karohealthcare.com/contact/ | www.karohealthcare.se

SE-LIT-02-2026-10