

Carnet de suivi Lithium

Téralithe[®] cp 250 mg

Téralithe[®] LP cp 400 mg



Centre Hospitalier Béclair
Établissement Public de Santé du Département des Ardennes

CE CARNET EST IMPORTANT

Si vous le trouvez, merci de le faire parvenir à l'adresse ci-dessous

Nom _____

Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____

Mobile _____

Date de naissance _____

N° de sécurité sociale _____

Carnet remis par _____

Présentez ce carnet de suivi à chaque fois que vous

- Consultez un médecin
- Consultez un pharmacien
- Demandez un renouvellement de prescription
- Demandez une délivrance de médicaments
- Êtes admis en établissement de santé

Ce carnet sert à

- 1/ Vous rappeler la date de votre prochaine prise de sang pour mesurer votre taux de lithium dans le sang
- 2/ Conserver les résultats de vos bilans de santé en rapport avec votre traitement
- 3/ Conserver les résultats de vos taux de lithium sanguin
- 4/ Améliorer votre santé et suivre votre traitement par lithium

EN CAS D'URGENCE

Nom du médecin traitant _____

Téléphone _____

Nom du médecin spécialiste _____

Téléphone _____

Nom d'une Personne à contacter (famille, personne de confiance, aidant...)

Téléphone _____

FICHE SIGNALÉTIQUE DU TÉRALITHE

Classe thérapeutique : Sels de lithium

Famille : Normothymique

Laboratoire : SANOFI-AVENTIS

DCI*

Carbonate de Lithium

Médicament d'origine

Téralithe®

Téralithe®

comprimés

cp à 250 mg blanc

cp LP** à 400 mg blanc

* *Dénomination commune internationale* ** *Libération prolongée*

Quel bénéfice pouvez-vous attendre de votre médicament ?

Ce médicament est un normothymique, appelé aussi régulateur de l'humeur.

Les médicaments à base de Lithium sont reconnus depuis plus de cinquante ans pour leur efficacité dans la prévention des rechutes et le traitement des troubles de l'humeur, aussi appelés troubles bi-polaires. Ils se traduisent par des manifestations d'excitation, qui peuvent alterner avec des périodes de forte dépression. La durée de ces périodes ou cycles est très variable suivant les personnes.

Certaines personnes ne présenteront que des troubles dépressifs.

Ce médicament a pour but de réduire les symptômes dépressifs et/ou les manifestations d'excitation. Il a aussi une action préventive sur les rechutes. En général, il doit être poursuivi au long cours. Dans certains cas, il peut être associé à un antipsychotique.

→ **Certains signes d'alerte indiquent que la concentration en Lithium est trop forte**

Prévenez immédiatement votre médecin en cas d'apparition de :

soif intense, nausées, diarrhées, fatigue, somnolence, tremblements, vertiges, confusion...

Comment prendre votre médicament ?

Il doit être pris chaque jour, à heure régulière, en respectant les posologies prescrites sur votre ordonnance.

Vérifiez bien le dosage des comprimés que vous a prescrits votre médecin.

Les comprimés à 250 mg doivent être pris de préférence au moment des repas.

Les comprimés LP à 400 mg doivent être pris en **une seule fois** au moment du coucher.

Les comprimés peuvent être coupés en deux mais ne doivent pas être écrasés ni croqués.

Avalez les comprimés avec un grand verre d'eau, en position assise ou debout.

→ **Conservez votre médicament dans son étui et à l'abri de la lumière et de la chaleur.**

→ **Ne le laissez pas à portée des enfants.**

Que faire en cas d'oubli d'une prise ?

Si le retard est de moins de deux heures, prenez immédiatement le médicament.

Si vous avez oublié votre prise unique du soir, sautez la prise et attendez la prise prévue du lendemain. Ne doublez jamais les prises.

Combien de temps prendre le traitement ?

Au début, il faut déterminer la dose efficace en augmentant la posologie par paliers et en dosant le médicament dans le sang (lithiémie).

La durée du traitement

La prise régulière du traitement conditionne son efficacité. Vous pouvez préparer un semainier pour ne pas oublier de prendre votre médicament.

En général, le bénéfice du traitement n'est pas immédiat, il apparaît après 2 ou 3 semaines. La stabilisation peut parfois demander plusieurs mois. Il faut donc laisser à votre médicament le temps d'agir.

Les traitements au Lithium sont longs, parfois sur plusieurs années. Une consommation prolongée n'est pas dangereuse et ne provoque pas d'accoutumance.

Il ne faut pas renoncer ni interrompre le traitement si vous jugez l'amélioration insuffisante. Le fait de vous sentir « mieux » ne doit pas vous conduire à arrêter brutalement votre traitement. Une interruption du traitement vous exposerait à une rechute.

L'arrêt du traitement doit toujours être décidé en accord avec votre médecin prescripteur.

Il doit être progressif sur plusieurs semaines.

Le médicament est très important car il permet d'améliorer le fonctionnement neurobiologique de votre cerveau. Le médicament n'est pas totalement suffisant pour votre rétablissement, il est nécessaire de poursuivre un accompagnement psychologique et des activités de votre choix.

Quels effets indésirables peuvent apparaître ?

La majorité des effets indésirables qui apparaissent après la prise de médicament ne sont pas graves. Ils peuvent être différents d'une personne à l'autre et plus ou moins gênants. Certains diminuent, en général, dans les premières semaines du traitement.

Il faut les connaître pour pouvoir les identifier ou les éviter et, dans tous les cas, en parler à votre médecin, qui recherchera une solution pour les atténuer ou les faire disparaître.

EFFETS	QUE DOIS-JE FAIRE ?
Tremblements (fines secousses dans les mains, faiblesse musculaire) Vertiges	Si cela devient gênant, parlez-en à votre médecin. Si cela s'aggrave et se transmet par exemple aux jambes ou à la mâchoire, consultez d'urgence votre médecin.
Troubles visuels : vision brouillée	Le taux de Lithium est peut-être trop élevé. Contactez votre médecin rapidement.
Problèmes digestifs (crampes gastriques, soif, nausées, diarrhées, vomissements)	Buvez souvent un peu d'eau, sucez un glaçon. Mâchez une gomme sans sucre.
Sensation de grande fatigue	Elle peut être liée à une diminution de l'activité de la thyroïde. Parlez-en à votre médecin.
Troubles cutanés (acné...)	Contactez votre médecin.
Somnolence, confusion, palpitations (augmentation de la fréquence cardiaque)	Parlez-en à votre médecin.

Que surveiller pendant le traitement ?

→ Les dosages sanguins

Votre médecin vous a prescrit des prises de sang régulières au début du traitement, car l'efficacité du traitement dépend de la quantité de Lithium dans le sang (lithiémie). **Cette analyse de sang doit être faite toujours à la même heure (le matin avant de prendre le médicament) et si possible par le même laboratoire.** Votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

→ Le poids

Ce médicament peut entraîner une prise de poids.

Pour éviter une surcharge pondérale, il convient dès le début du traitement de surveiller régulièrement votre poids (1 fois/semaine le 1^{er} mois, puis mensuellement), d'éviter les sucreries, les boissons sucrées, les grignotages entre les repas, et de pratiquer une ou des activités physiques. Une prise de poids supérieure à 5 Kg après trois mois de traitement nécessite une consultation diététique.

→ Hygiène de vie

Évitez les situations répétées de manque de sommeil et la consommation d'excitants : café, thé, cola, drogue.

→ L'alimentation

La quantité de sel dans l'alimentation peut modifier le taux de Lithium dans le sang.

Ne commencez pas de régime sans sel sans prévenir votre médecin. Certaines maladies peuvent modifier la quantité de sel : nous perdons du sel quand nous transpirons beaucoup ou en cas de fièvre, de grippe, de vomissements, de diarrhées. **Il faut boire beaucoup d'eau.**

→ L'alcool

La prise d'alcool est contre-indiquée, surtout en début de traitement, car elle peut entraîner une somnolence excessive, augmenter les effets indésirables, le mal être et l'angoisse. Par la suite, une consommation très modérée est possible. **Parlez-en à votre médecin.**

→ Les drogues

La consommation de ces produits peut favoriser une réapparition des hallucinations liées à votre maladie, de plus elle s'oppose à la réussite de votre traitement : **il ne faut pas en prendre.**

→ Les médicaments

Ne prenez pas de médicaments non prescrits par votre médecin. Demandez l'avis de votre médecin ou de votre pharmacien car les interactions peuvent être dangereuses.

→ Conduite de véhicules

Soyez très prudent(e) : ne conduisez pas sans l'avis d'un professionnel de santé.

→ Désir de grossesse

Prévenez votre médecin, car une surveillance particulière est nécessaire.

VOTRE TRAITEMENT STABLE

Nom de la spécialité : Téralithe® 250 mg

Carbonate de lithium 250 mg

Téralithe® LP 400 mg

Carbonate de lithium 400 mg

Dose journalière/Posologie : _____

DONNÉES INDISPENSABLES AU SUIVI DE VOTRE TRAITEMENT

Moyen de contraception oui non

si oui lequel _____

Poids _____

IMC _____

Créatinémie _____

VOTRE TAUX SANGUIN

Si vous prenez Téralithe® 250 mg, entre 0,5 et 0,8 mEq/L (12^h après la prise de lithium).

Si vous prenez Téralithe® LP 400 mg, entre 0,8 et 1,2 mEq/L (12^h après la prise de lithium).

Votre taux de lithium peut augmenter en cas de fièvre, diarrhée, vomissements, forte chaleur, déshydratation.

PERSONNE ADAPTANT VOTRE TRAITEMENT AU LITHIUM

Médecin _____

Téléphone _____

Laboratoire d'analyse médicale _____

Téléphone _____

DÉBUT DU TRAITEMENT

le _____ à _____

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre évènement)</i>	Date du prochain rendez-vous

RAPPEL

Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang.

Votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

Votre lithium sanguin (mEq/L) ne doit pas être inférieur à :	_____ (norme ____ mEq/L)
Votre lithium sanguin (mEq/L) ne doit pas être supérieur à :	_____ (norme ____ mEq/L)

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation (tous les 3 mois)	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre évènement)</i>	Date du prochain rendez-vous (tous les 3 mois)

RAPPEL Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang, votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation (tous les 3 mois)	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre événement)</i>	Date du prochain rendez-vous (tous les 3 mois)

RAPPEL Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang, votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation (tous les 3 mois)	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre événement)</i>	Date du prochain rendez-vous (tous les 3 mois)

RAPPEL Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang, votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation (tous les 3 mois)	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre événement)</i>	Date du prochain rendez-vous (tous les 3 mois)

RAPPEL Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang, votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation (tous les 3 mois)	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre événement)</i>	Date du prochain rendez-vous (tous les 3 mois)

RAPPEL Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang, votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

Date de la réalisation du contrôle sanguin et/ou de la consultation (tous les 3 mois)	Taux sanguin de lithium (mEq/L)	Posologie Dose journalière du traitement en cours	Remarques/Observations <i>(Cette case est à votre disposition pour noter un oubli de prise. Elle peut aussi être utilisée par votre médecin pour signaler un traitement ponctuel par un autre médicament, ou tout autre événement)</i>	Date du prochain rendez-vous (tous les 3 mois)

RAPPEL Prendre votre lithium le matin après votre prise de sang, votre taux de lithiémie peut augmenter en cas de fièvre, grippe, diarrhées, vomissements, grande chaleur ou déshydratation.

**Pour avoir des renseignements sur vos médicaments
contacter votre pharmacien hospitalier ou d'officine au :**

OU

[Http://www.reseau-pic.info/](http://www.reseau-pic.info/)