

Nieuwsbrief Zorgconsulenten

Thema: Ramadan

Maart 2022-Jaargang 16-Editie 1

Interculturele Zorgconsulenten
Burgemeester de Raadtsingel 21 3311JG Dordrecht
www.azcdordrecht.nl info@azc-dordrecht.nl



De geschiedenis van de Ramadan.



De ramadan is de negende maand van de islamitische kalender en de jaarlijkse vastenmaand voor moslims. Van zonsopgang tot zonsondergang onthouden moslims zich van eten, drinken, roken en geslachtsgemeenschap. Wat is de geschiedenis van de ramadan?

De ramadan is één van de vijf zuilen van de islam en is bedoeld als een tijd van reflectie en bezinning, en om onder andere mee te leven met minder bedeeden.

Tijdens de ramadan wordt er meer gebeden en vaak ook de hele Koran doorgelezen. Voor het vasten begint, krijgen moslims de kans het gerecht *Suhur* te eten, voordat de zon opkomt. Na zonsondergang wordt er vaak uitgebreid gegeten, deze maaltijd wordt *iftar* genoemd. In de avond voeren sommige moslims nog aanvullende gebeden uit, genaamd de *Tarawih*.

Het proces waar je lichaam doorheen gaat tijdens het vasten moet je herinneren aan je geloof en je zelfontwikkeling.

Mensen voor wie vasten een gezondheidsrisico is, bijvoorbeeld zieken, zwangere vrouwen of jonge kinderen, zijn niet verplicht te vasten of doen dit in een aangepaste vorm.

Ingesteld door Mohammed

De vastenmaand is volgens de islamitische traditie ingesteld door Mohammed,

verbonden met de *Laylat al Qadr*, de 'Waardevolle Nacht'. Dit is de nacht waarin Mohammed de eerste Soera van de Koran kreeg van de engel Djibril. Als teken van dankbaarheid werd het gebod van de ramadan ingesteld.

Voor veel moslims zijn de laatste tien dagen van de ramadan een intensievere periode van vasten en gebed, omdat de *Laylat al Qadr* in die periode zou zijn geweest. De exacte datum van de openbaring is echter niet bekend.

Eind van de ramadan

Traditioneel gezien eindigt de ramadan wanneer de maan opnieuw sikkelvormig is.

Het eind van de ramadan wordt gevierd met het feest *Eid al-Fitr*, oftewel het Suikerfeest.

Het Suikerfeest wordt gevierd met veel zoete lekkernij. Kinderen dragen nieuwe kleren, en er worden cadeaus uitgewisseld

Ramadan en chronische ziekte.

Voor mensen met diabetes die mee willen doen aan de ramadan, is de maand een bijzondere uitdaging. Tijdens ramadan verandert er veel: het dagritme, het aantal maaltijden, de hoeveelheid calorieën en koolhydraten en eventueel lichamelijke activiteit.

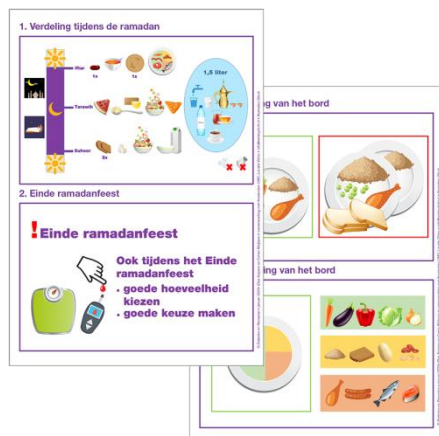
Als mensen met diabetes geen rekening houden met deze veranderingen is de kans groot dat ze ontregeld raken. Dat kan veelal voorkomen worden als de persoon die wil vasten en zijn zorgverlener ruim voor ramadan in gesprek gaan over een aanpak op maat.

Patiënten gaan er vaak vanuit dat als de zorgverlener het onderwerp 'Diabetes en ramadan', niet ter sprake brengt, zij zonder problemen kunnen vasten.

De diabetesfederatie raadt daarom zorgverleners aan zelf het initiatief te nemen om het onderwerp te bespreken.

Hanteer hierbij een open houding en leg uit dat je deze vraag stelt om medicatie aanpassing te kunnen doen met de Ramadan. De medicatiekaart geeft aanwijzingen hoe u diabetesmedicatie veilig kunt aanpassen tijdens de Ramadan

Eetadvieskaarten.



Om voor je patiënt een duidelijk eetpatroon te realiseren adviseren wij dit doen met de eetadvieskaarten. (zie bijlage)

Diabetes en ramadan Adviezen voor behandelaars Aangepaste versie 2022

De begeleiding van mensen met diabetes rondom ramadan is van essentieel belang. Daarvoor worden in deze brochure algemene adviezen gegeven, die vanzelfsprekend vragen om toepassing op maat. Neem als behandelaar zelf het initiatief om het onderwerp diabetes en ramadan jaarlijks te bespreken met als doel te helpen met het nemen van een weloverwogen beslissing over vasten.

Factsheet risico-inschatting

Over het algemeen geldt dat mensen met ongecompliceerde type 2 diabetes kunnen proberen te vasten met de juiste voorlichting en begeleiding. In principe moet aan mensen met complexe diabetes geadviseerd worden niet te vasten. Bij mensen met diabetes type 1, ernstige hypo's, hypo- unawareness, zwangere, complicaties (hart en nieren) en/of eerdere ontregelingen tijdens de ramadan, is het van belang dit advies te handhaven om de kans op gezondheidsschade op korte en/of lange termijn te beperken. Indien hoogrisico groepen ondanks uw advies en uitleg over de mogelijk gevaren van vasten een weloverwogen keuze maken om te proberen te vasten dan is voorlichting, medicatieaanpassing en zo nodig glucose-monitoring (bij indicatie evt. CGM/ FCG) de hoeksteen van de begeleiding.

Aanpassing Medicatie tijdens ramadan DM Type 2

- Indien patiënt een combinatietherapie heeft, kies per medicament de bijbehorende aanbeveling
- Voorkom hogere dosis medicatie per 24 uur tijdens start en einde ramadan. (Zie bijlage medicatietabel)

Aanpassing Medicatie tijdens ramadan DM Type 1

Hoewel mensen met diabetes type 1 niet verplicht zijn te vasten tijdens ramadan, willen velen toch meedoen. Een aantal recente studies heeft aangetoond dat door gebruik van technologie als CGM/FGM de risico's op ontregeling afnemen en veilig vasten mogelijk is. (1,2,3) In Nederland wordt FGM voor alle mensen met een 4dd insulineschema of pomp vergoed. (Zie bijlage medicatietabel)

Wist u dat....

- de ramadan financieel afgekocht kan worden door mensen die niet kunnen of mogen vasten. (*Fidyah*)
- de Alawiten (circa 25% van de moslims in Turkije) vasten op een andere manier, korter en in een andere maand.
- op de website www.azcdordrecht.nl nog meer info te vinden is.
- op de website www.huisarts-migrant.nl ook nog veel meer info te vinden is.
- als u vragen heeft ons kunt bellen of mailen.
- de interculturele zorgconsulenten voor en tijdens de Ramadan ingezet kunnen voor ondersteuning binnen uw praktijk.

Met vriendelijke groet,

Fatima-Zohra Sidali en
Ali Kaya



