

Chronisch ziek zijn en meedoen aan de Ramadan, is dat mogelijk?

De koran Surah al-Baqarah (koe)vers 184-185:

"184 Voor een zeker aantal dagen (zul je vasten) maar wie onder u ziek is, of op reis, vaste

een aantal andere dagen- er is een losprijs voor degenen, die niet kunnen vasten – het

voeden van een arme. Maar hij, die vrijwillig goed doet, het zal beter voor hem zijn. Het

vasten is goed, indien je het beseft.

185 De maand ramadan is die, waarin de Koran als een richtsnoer voor de mensen werd

neergezonden als duidelijke bewijs van leiding en onderscheid. Wie daarom deze maand

beleeft, laat hem daarin vasten. Maar wie ziek of op reis is, een aantal andere dagen. God

wenst gemak voor jou en geen ongemak en opdat je het aantal zult voltooien en opdat je

God's grootheid zult prijzen. Omdat hij je terecht heeft geleid en opdat je dankbaar zult zijn."

DE RAMADAN

De ramadan begint dit jaar rond 6 juni en zal dus in de zomerperiode vallen. Voor degenen die vasten betekent het dat zij het grootste gedeelte van de dag niet mogen eten en drinken. Het zal voor

veel chronische zieken dan ook niet makkelijk worden/zijn om aan de ramadan deel te nemen. In bepaalde gevallen zal dit zelfs niet mogelijk zijn.

Het vasten kan voor chronisch zieken veel risico's en problemen met zich meebrengen. Als u chronisch ziek bent en medicatie gebruikt kan vasten invloed hebben op uw gezondheid, met name als u gaat vasten zonder advies van uw behandelaar. Het is daarom van belang dat u het vasten bespreekbaar maakt met de behandelaar/arts.

Behandelaars/artsen realiseren zich goed dat het voor patiënten niet gemakkelijk is om de beslissing te nemen om niet te vasten, daarom willen zij graag met u meedenken en u een advies geven dat afgestemd is op uw persoonlijke situatie.

De arts/behandelaar kijkt hierbij naar uw persoonlijke gezondheidssituatie, medicatie gebruik en eventuele risico's. Op basis hiervan zal de arts u adviseren om wel of niet te vasten.

Het is van belang dat u stilstaat bij de vrijstelling die u heeft omdat u chronisch ziek bent.

Uw geloof biedt u de mogelijkheid om af te zien van het vasten, maak hier gebruik van.

Vindt u het moeilijk om hier alleen een beslissing in te nemen, probeer dan advies te vragen aan de imam.

Wat kan er fout gaan als u toch gaat vasten zonder overleg met de behandelaar:

Zelf medicatie aanpassen zonder overleg kan vele risico's met zich meebrengen:

- De bloedsuiker kan ontregeld raken;
- U kunt tijdens het vasten overdag lage bloedsuikers (hypo's) krijgen;
- Na het verbreken van het vasten (na de iftar) kunt u hoge bloedsuikers (hyperglycaemie) krijgen;
- Door een onregelmatig eetpatroon gaan de bloedsuikers schommelen;

Interne geneeskunde/diabetes team

Maandag t/m vrijdag 09:00 – 10.30: 020-512 5266

Voor spoedgevallen: 020-512 9333 sein 762-398

- Als u de voorgeschreven medicijnen niet inneemt kan uw gezondheid schade ondervinden;
- Door het vasten kan het lichaam anders op medicijnen reageren, ook wanneer deze op de voorgeschreven tijden worden ingenomen;
- Sommige medicijnen kunnen niet tegelijk ingenomen worden omdat ze dan elkaars werking beïnvloeden;
- De werking van een geneesmiddel kan negatief worden beïnvloed door het in te nemen op een nuchtere maag.

Bespreekt u zelf tijdig dat u wilt vasten en wacht niet af totdat de arts/behandelaar dit doet.

Vraag of in uw persoonlijke situatie het verantwoord is om te vasten.

Voor u, als chronisch zieke, is het van belang dat er regelmaat en continuïteit is in uw dagelijkse leefpatroon, eetpatroon en de inname van medicijnen.

Het is belangrijk dat u eerdere ervaringen bespreekt met de arts/behandelaar, maak duidelijk wat goed ging en wat en wanneer het niet goed gegaan is.

Wanneer mag en kunt u niet vasten

- Wanneer u diabetes mellitus type 1 heeft
- Wanneer u diabetes mellitus type 2 heeft en met complicaties
- Wanneer u andere chronische aandoeningen heeft en het niet mogelijk is om de medicatie aan te passen
- Wanneer de arts /behandelaar duidelijk aangeeft dat het vanuit medisch oogpunt gezien niet verantwoord is om te vasten!

Wanneer mag u wel vasten

Indien u mee wilt doen met het vasten dient u dit met uw arts/behandelaar te overleggen. Hij zal/kan beoordelen of dit

medisch verantwoord is en u daarin adviseren.

Wanneer uw arts/behandelaar beslist dat het verantwoord is mag u vasten. De arts/behandelaar zal dan op basis van uw persoonlijke situatie een advies geven en indien nodig de medicatie voor de periode van het vasten aanpassen.

Wat dient u tijdens het vasten te doen

- Opvolgen advies van de arts/behandelaar;
- Probeer bewust met uw voedingspatroon om te gaan (probeer voldoende groente, fruit en zuivel te nemen, wees voorzichtig met suikers;
- Drink voldoende;
- Controleer indien mogelijk uw bloedsuikers zoals dat door de behandelaar afgesproken is (met name in de eerste 4 dagen is het belangrijk om bij te houden hoe uw lichaam op het vasten reageert);
- Geef op tijd aan als het niet goed gaat;
- Maak een vervolgspraak voor na het vasten om de medicatie aan te passen.

Wat dient u tijdens het vasten niet te doen

- Het niet opvolgen van het advies van uw behandelaar;
- Het opvolgen van andere adviezen dan dat u met de arts/behandelaar heeft afgesproken;
- Zelf uw medicatie aanpassen
- Zonder overleg van uw behandelaar vasten;
- Overmatig nuttigen van koolhydraten.

Wat dient u bij het eindigen van de vastenperiode te doen

- Afspraak maken bij de behandelaar om het vasten te evalueren (wat ging goed en wat niet);

Interne geneeskunde/diabetes team

Maandag t/m vrijdag 09:00 – 10.30: 020-512 5266

Voor spoedgevallen: 020-512 9333 sein 762-398

- Aangepaste medicatie in overleg met uw behandelaar/arts weer geleidelijk aanpassen.

Wees bewust van uw eigen verantwoordelijkheid

Het is belangrijk om bewust te zijn van uw eigen verantwoordelijkheden.

Advies dat een behandelaar u geeft is een medisch verantwoord advies, het is aan u om dit advies op te volgen.

De islam schrijft u voor om verantwoordelijk te zijn voor uw lichaam en gezondheid, probeer dit voorschrift te volgen en houd u zich aan de adviezen die uw behandelaar u heeft voorgeschreven.

Neem de tijd om voor uw gezondheid te zorgen, de behandelaar kan u hierbij helpen door deskundig advies te geven. Het is aan u om hier op een bewuste en verantwoorde manier mee om te gaan.

Twee zaken schatten de mensen niet naar waarde: "Tijd en hun gezondheid"

(uitspraak van de Profeet)

Contact

Heeft u vragen of wilt u een afspraak maken voor een persoonlijk advies dan kunt u contact met uw behandelaar /diabetesverpleegkundige opnemen.

U bent welkom voor een oriënterend adviesgesprek, maakt u een afspraak bij ons diabetesteam.

Diabetesteam Slotervaartziekenhuis

Telefonisch spreekuur:

Maandag t/m vrijdag van 09:00-10:30.
020-512 5266

Voor spoedgevallen 020-512 9333 sein
762 -398

Diabetes@slz.nl