

**רמדאן ועיד אל פיטר – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות**

**צום חודש הרמדאן יחול בשנת 2014 החל מה-28 ביוני. לאחר סיום החודש יחולו 3 ימי החג - עיד אל פיטר - החל מה-27 ביולי לערך.**

**רקע כללי**

**חודש הרמדאן** (رمضان) הוא החודש התשיעי בלוח השנה המוסלמי. לפי האמונה המוסלמית, הצום הנו אחד מחמשת היסודות (בנוסף לעדות, תפילה, צדקה ועלייה לרגל למכה שבערב הסעודית). בחודש הרמדאן, חובה על כל מוסלמי בוגר ובריא להימנע מאוכל, שתייה, עישון וחיי אישות מעלות השחר ועד שקיעת החמה. במהלך החודש מרבה המוסלמי להתפלל ולקרוא בקוראן, והרמדאן נחשב לחודש התבוננות פנימית, התקרבות לאל, צניעות ואיפוק, כפרה על עוונות ועשיית מעשי חסד.

**עיד אל פיטר** (عيد الفطر) הוא חג שבירת הצום, "החג הקטן" (בשונה מ"החג הגדול", כינויו של חג הקרבן, עיד אל-אדחא). הוא החג המציין את סיומו של חודש הרמדאן, ומועדו בשלושת הימים הראשונים של חודש שוואל, העשירי בלוח השנה המוסלמי.

**מידע שימושי לצוות ועצות להתנהלות בתקופה זו:**

- **קביעת תחילת הצום והחג:** יום תחילת הצום ויום תחילת החג חלים בתחילת החודש ונקבעים לפי הלוח הירחי. המועד המדויק של ראש החודש המוסלמי נקבע בו ביום. אי יכולת לחזות במדויק את מועד תחילת הצום והחג, עלולה לגרום קשיים בתכנון אירועים רלוונטיים בארגון. מומלץ לברר מי מהמטופלים או החולים במחלקה מקיים את הצום, ולהתחשב בצרכיו בהתאם.
- **סדר היום של אנשים צמים:** הצום מתחיל עם עלות השחר. לעיתים קרובות, מתעוררים הצמים לפני תחילת הצום לאכול ארוחה קלה. בשעה שהמואזין קורא לתפילת השחר הם מפסיקים לאכול ומתחילים את יום הצום. במשך היום אנשים עובדים כרגיל (בחלק מהארגונים נהוג לשחרר את הצמים מוקדם יותר מעבודתם). לקראת השקיעה ועם קריאת המואזין לתפילת הערב, הצמים אוכלים את האיפטאר (ארוחת שבירת הצום).
- **ישנם אנשים שפטורים מהצום** כגון ילדים קטנים, זקנים, חולי נפש או חולים סופניים, נשים בתקופת המחזור החודשי, הרות, יולדות, מניקות ואנשים במסע ארוך. על חלקם חובה להחזיר ימי צום לאחר הרמדאן, או לתרום לעניים.
- **הסעדה:** מומלץ להתאים את שעות הארוחות ככל שניתן לשעות תחילת וסיום הצום. בחדרים שבהם שוהים רק אנשים צמים יש להמעיט ככל האפשר בהכנסת אוכל ושתייה במהלך היום. מכיוון שכאמור, חלק מן הצמים יאכלו לפני עלות השחר, מומלץ לארגון הבריאות לספק להם ארוחת בוקר מוקדמת.
- **תרופות:** למעשה, כל מוצק/נוזל/גז שנבלע דרך הפה גורם לשבירת הצום. אנו ממליצים לקיים דיאלוג עם המטופל על-מנת לנסות למצוא תחליפים לתרופות שניתן לתת בדרכים אחרות, או לתת תרופות פעמיים ביום, על מנת לאפשר לחולים שרוצים לצום לעשות כן.
- **טיפולים:** לקיחת דם לבדיקות, וטיפול באמצעות זריקות/משחות/מדבקות מותרים בזמן הצום. כמו כן מותר מתן אינסולין בהיפרגליקמיה. אך טיפולים כמו מתן נוזלים והזנה וורידית, מתן זרע לבדיקה והזלפת גלוקוז בהיפוגליקמיה, מבטלים את הצום. חולה סוכרת מאוזן יכול לקיים את המצווה, אך לחולי סוכרת שמטופלים בזריקות אינסולין עם תנודות ברמות הסוכר בדם, מומלץ לא לסכן את עצמם. ההחלטה על כך בידיהם, לאחר הסבר של הצוות. לסוכרתיים הצמים יש צורך באיזון מחדש (חלוקת הכדורים וזריקות האינסולין), ומעקב אחר רמות הגלוקוז בדם, במיוחד בימים הראשונים של הרמדאן.
- **התייחסות הארגון:** במהלך החודש נהוג לברך מוסלמים בברכות הבאות: **רַמַדְאן פְּרִים** (רמדאן נדיב), **צַאוּן מַאן מְקַבְּלֵן** (שיהיה לכם צום שיתקבל בברכה), ועם בוא החג: **כָּל עַאם וְאַנְתָּם בְּחַיְר או עיד סַעִיד** (שנה טובה או חג שמח). רצוי לתלות שלטים בעברית ובערבית המציינים את תחילת הצום ובוא החג.
- **קוד לבוש:** במהלך החודש, מקפידים הצמים לשהות בחללים המאפשרים שקט, תפילה, הימנעות מחשיפה ללבוש לא צנוע וכו'. מומלץ לעדכן את כלל העובדים בנושא.
- **ציין ליילת אלקדר וציון החג:** לערב של ה-27 בחודש רמדאן, שבמהלכו החל הנביא מוחמד עליו השלום לקבל את הקוראן והנבואה, יש משמעות מיוחדת לצמים. בערב זה, הנחשב למקודש, יתכנסו מוסלמים רבים לתפילות מיוחדות גם במשך הלילה. עם סיומו של הצום ותחילתו של החג מומלץ לציין ברחבי הארגון את בוא החג עם פעילויות משמחות וחלוקת דברי מתיקה לילדים.
- **פעילויות מקצועיות:** עקב תשישות הצמים בשעות אחר הצהריים והכנת סעודת האיפטאר מומלץ להימנע מעריכת סדנאות והכשרות בשעות אלו.
- **סוגיות דתיות בטיפול:** מומלץ לארגון לבדוק טרם הצום מי הם המקורות הקהילתיים והדתיים הרלוונטיים לפתרון מקרים טיפוליים שיש בהם סתירה בין הטיפול הרפואי לבין הנחיות הצום.

תודה לקאסם בדארנה, מנהל עמותת אל-תאג', לבושרה יונס, אחות סוכרת מחוזית בקופ"ח מאוחדת ולצוות המרכז הבין תרבותי לירושלים: עזאדין אלסעד, ד"ר מיכל שוסטר, ד"ר חגי אגמון-שניר וחנון אוחנה על הכנת האיגרת.