

רמדאן ועיד אל פיטר – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות

צום חודש הרמדאן יחול בשנת 2015 החל מה-17 ביוני. בסוף הרמדאן, יחולו 3 ימי החג - עיד אל פיטר - החל מה-16 ביולי לערך. מועדים אלו נקבעים על פי מולד הירח, ולפיכך עלול להיות הפרש של יום בקביעת תחילת חודש הרמדאן וסיומו.

רקע כללי

חודש הרמדאן (رمضان) הוא החודש התשיעי בלוח השנה המוסלמי. הצום ברמדאן הנו אחד מחמשת יסודות האסלאם (أركان الإسلام). בחודש הרמדאן, חובה על כל מוסלמי בוגר ובריא להימנע מאוכל, שתייה, עישון וחיי אישות מעלות השחר ועד שקיעת החמה. במהלך החודש מרבה המוסלמי להתפלל ולקרא 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 מציין את סיומו של חודש הרמדאן, ומועדו בשלושת הימים הראשונים של חודש שוואל, החודש העשירי בלוח השנה המוסלמי.

מידע שימושי לצוות ועצות להתנהלות בתקופה זו:

- **קביעת תחילת הצום והחג:** המועד המדויק של ראש החודש המוסלמי נקבע בו ביום. אי-יכולת לחזות במדויק את מועד תחילת הצום והחג, עלולה לגרור קשיים בתכנון אירועים רלוונטיים בארגון.
- **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 האִיפְטָאר (الإفطار - 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 או גז שנבלע דרך הפה גורם לשבירת הצום. אנו ממליצים, תוך קיום דיאלוג עם המטופל, לנסות למצוא תחליפים לתרופות שניתן לתת בדרכים אחרות (או לשנות את תדירות נטילת התרופה לפי הצום), על מנת לאפשר לחולים שרוצים לצום לעשות כן. חולה סוכרת מאוזן יכול לקיים את המצווה, אך לחולי סוכרת עם תנודות ברמות הסוכר בדם, מומלץ לא לסכן את עצמם. לסוכרתיים הצמים יש צורך באיזון מחדש (חלוקת הכדורים וזריקות האינסולין), ומעקב אחר רמות הגלוקוז בדם, במיוחד בימים הראשונים של הרמדאן.
- **טיפולים:** לקיחת דם לבדיקות, וטיפול בזריקות, משחות או מדבקות מותרים בצום. מותר מתן אינסולין בהיפרגליקמיה. טיפולים כמו מתן נוזלים והזנה וורידית, מתן זרע לבדיקה והזלפת גלוקוז בהיפוגליקמיה, מבטלים את הצום.
- **ברכות** במהלך החודש נהוג לברך מוסלמים בברכות הבאות: **רַמַאדַאן כַּרִים** (רמדאן נדיב), **צַאוּמַאן מַקְבֻלַן** (שיהיה לכם צום שיתקבל בברכה), ועם בוא החג: **כֵּל עַאם וְאַנְתֶּם בְּחִיר** או **עֵיד 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 וכולי. מומלץ לעדכן את כלל העובדים בנושא.
- **ציון ליילת אלקדר וציון החג:** לערב של ה-27 בחודש רמדאן, שבמהלכו החל הנביא מוחמד 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 האיפטר 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 ואורנה שני על הכנת האיגרת.

אגרות מידע נוספות לגבי חגים ומועדים בארגוני בריאות ניתן למצוא [בדף הפרסומים של המרכז הבין-תרבותי לירושלים](http://jicc.org.il/heb) (<http://jicc.org.il/heb>)