

רמדאן ועיד אל פיטר 2024 – איגרת מידע לעובדים בארגוני בריאות

צום חודש הרמדאן יחול בשנת 2024 החל מה-11 במרץ לערך. לאחר סיום החודש יחולו 3 ימי החג - עיד אל פיטר - החל מה-11 באפריל לערך. מועדים אלו, בדומה למועדים אחרים בלוח ההג'רי (המוסלמי), נקבעים על פי החודש הירחי, ולכן אינם קבועים מראש, עלול להיות הפרש של יום בקביעת תחילת חודש רמדאן וסיומו. השנה צפויה להיות חפיפה בין ימי הרמדאן לחג פורים, ולמועדים הנוצריים שלפני הפסחא וחג הפסחא עצמו. מומלץ להיערך מראש לחפיפה בין המועדים.

רקע כללי

חודש הרמדאן (رمضان) הוא החודש התשיעי בלוח השנה המוסלמי. הצום הנו אחד מחמשת היסודות האמונה המוסלמית (בנוסף לעדות, תפילה, צדקה ועלייה לרגל למכה שבערב הסעודית). בחודש הרמדאן, חובה על כל מוסלמי בוגר ובריא להימנע מאוכל, שתייה, עישון וחי 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:** 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.
- **סדר היום של אנשים צמים:** מומלץ לברר מי מהמטופלים או החולים במחלקה מקיים את הצום, ולהתחשב בצרכיו בהתאם. 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 ה־אִיפְטָאר (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/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 התדירות לפעמיים ביום), על מנת לאפשר לחולים שרוצים לצום לעשות כן.
- **טיפולים:** לקחת דם לבדיקות, וטיפול באמצעות זריקות/משחות/מדבקות מותרים בזמן הצום. כמו כן מותר מתן אינסולין בהפרגליקמיה. 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: رمضان كريم رَمَادَانُ פְּרִים (רמדאן נדיב), صوما مقبولاً - צאון מאן מקבולן (שיהיה לכם צום שיתקבל בברכה), ועם בוא החג: كُلَّ عَامٍ وَأَنْتَ بَخِيرٌ - כָּל עָאםٍ وَأَنْتُمْ بְחַיْرٍ או عيد سعيد עיד סעיד (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.
- **ציון ליילת אלקדר וציון החג:** לערב של ה-27 בחודש רמדאן (5 באפריל לערך), 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 לצייין ברחבי הארגון את בוא החג עם פעילויות משמחות.
- **פעילויות מקצועיות:** עקב תשישות הצמים בשעות אחר הצהריים והכנת סעודת האיפטר מומלץ להימנע מעריכת סדנאות והכשרות בשעות אלו. כמו כן מומלץ למצוא פתרון רגיש תרבותית לסוגיית הכיבוד בהכשרות במהלך החודש.
- **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 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>)