

Welke invloed heeft de ramadan op je werk als moslim-arts?

Dokter in de vastenmaand

Simone Paauw

De ramadan is weer begonnen. Moslims en dus ook artsen die moslim zijn, vasten een maand lang van zonsopgang tot zonsondergang. Hoe combineren ze dit met hun werk? En wat adviseren ze hun patiënten? Drie artsen vertellen.

Emir Ertas: 'Bij risicopatiënten is het van belang hen ervan te overtuigen dat meedoen aan de ramadan een risico voor hun gezondheid oplevert.'

Beeld: Bas Strelitski

Emir Ertas, huisarts in Alkmaar, heeft gelovige Turkse ouders en kreeg het deelnemen aan de ramadan van huis uit mee. Ertas: 'Meedoen aan de ramadan sterkt me in mijn geloof. Het geeft voldoening om

mijn religie te belijden en iets te doen wat veel energie kost. Het is ook iets heel persoonlijks; je bent zelf de enige die weet of je je echt aan het vasten houdt; niemand kan dat controleren. Dat persoonlijke element is heel belangrijk in mijn geloofsbelevens. Juist als je jezelf iets onthoudt, word je je bewust van je zegeningen.' Voor Abdelali Bentohami, chirurg i.o. in het Spaarne Ziekenhuis, is de ramadan een maand van bezinning. 'Het is een tijd van afstand nemen van het genot dat het leven te bieden heeft, terug naar de basis. Ook meeleven met mensen die niets hebben, is binnen het geloof en voor mij persoonlijk belangrijk. Tussen zonsopgang en zonsondergang eet ik niets. Ik vind dat niet zo zwaar, omdat ik weet dat ik 's avonds weer een gezonde maaltijd kan nuttigen. Maar er zijn ook mensen in de wereld die ook 's avonds niets kunnen eten, omdat er gewoon geen eten is, denk maar aan de hongersnood in de Hoorn van Afrika.'

Voor Rachida el Moussaoui, internist-infectioloog in MC Zuiderzee, is de ramadan een gezellige, spirituele maand. Doordat ze vaker samen is met vrienden en familie geeft de ramadan een soort 'kerstgevoel'. Door het vasten is ze wat meer op haar innerlijke gemoed gericht, waardoor ze een gevoel van afstand tot de mensen om haar heen ervaart. Zeker als het gaat om mensen die niet vasten, zoals de collega's op haar werk. El Moussaoui: 'Ik val mijn collega's er niet mee lastig. Ik begin er alleen over als ze eten of drinken aanbieden. Dat ik meedoe, is een persoonlijke kwestie. Ik heb bovendien





Rachida el Moussaoui (in feestjurk): 'Patiënten voelen zichzelf vaak tekortschieten als ze niet kunnen meedoen aan de ramadan.'

Beeld: Peter Strelitski

'Tijdens de ramadan ben ik meer geconcentreerd op mijn werk'

minder behoefte aan socializen. Door overdag niet te eten en te drinken kom ik in een kalmere toestand, een ander energieniveau terecht. Daardoor ga ik meer nadenken over mezelf. De vastentijd is een tijd van introspectie en bezinning. Tijdens de ramadan ben ik meer geconcentreerd op mijn werk dan in andere maanden, doordat ik minder word afgeleid door alle eet- en drinkmomenten. Veel mensen denken – onterecht – dat je tijdens de ramadan continu bezig bent met niet-eten en -drinken. Ik doe sinds mijn dertiende mee met de ramadan; daardoor ben ik er zo aan gewend dat het een kwestie is van de knop omzetten en aan het werk gaan. Dat ik niet kan eten of drinken, is dan geen issue. Ik zou wel stoppen met vasten als het mijn werk zou beïnvloeden, veilige zorg staat voorop.'

Psychisch

Ook Bentohami zegt dat hij geen moeite heeft het vasten te combineren met zijn werk. 'Buiten de ramadan heb ik wel eens last van trek, maar in de vastenperiode merk ik er nooit iets van. Dat is iets psychisch, denk ik. Als je weet

dat je niets gaat eten of drinken, dan anticipeer je daarop en voel je het minder. Het opereren kost me dan ook niet meer moeite dan normaal, ik heb geen last van minder goede concentratie. Als ik zou merken dat ik niet optimaal functioneer, dan zou ik het vasten verbreken. Wat mij betreft gaan patiënten en zeker mensenlevens boven het vasten tijdens de ramadan.' Ertas organiseert zijn werk wel anders tijdens de ramadan, zodat de belasting minder groot is. 'De eerste week of de laatste neem ik meestal vrij. Tijdens die eerste week is het vasten het zwaarst. Ik moet dan nog in het ritme komen en kan de dag minder goed doorkomen. Verder ruil ik soms diensten met collega's en probeer ik op een dag iets minder patiënten te zien en meer rust in te bouwen dan in andere maanden. 's Ochtends merk ik het nog niet zo, omdat ik voor de dageraad nog iets heb gegeten, maar in de loop van de middag neemt mijn concentratie wel wat af. Later in de ramadan heb ik daar minder last van. Overigens betrap ik mezelf niet op meer foutjes dan anders.'

Religieuze verplichting

Vasten tijdens de ramadan is belangrijk voor moslims. Het is één van de vijf zuilen van de islam, de vijf fundamentele religieuze verplichtingen voor moslims. Vasten wordt onder meer gezien als het zuiveren van lichaam en geest. Bentohami denkt dat vasten voor gezonde mensen inderdaad gezond is. 'Eigenlijk zou je je hele leven moeten vasten. Dan zouden minder mensen ziekten hebben die in verband worden gebracht met overconsumptie, zoals overgewicht, diabetes, hoog cholesterol, hart- en vaatziekten en kanker. Maar naar mijn idee slaan veel moslims de plank mis. Overdag eten en drinken ze niets, maar 's nachts nemen ze juist een overdaad aan voedsel tot zich. Zelf eet ik na zonsondergang een normale maaltijd en daarna eet en drink ik niets meer tot de volgende avond. Ik kan er namelijk niet goed tegen om 's nachts nog een keer op te staan om te eten. Dan krijg ik last van slaapgebrek.'

Zwangere vrouwen

Vasten is niet voor iedereen gezond en daarom wordt er een uitzondering gemaakt voor zwangere vrouwen, mensen die herstellen van een ziekte en anderen voor wie het vasten een bedreiging vormt voor de gezondheid. Toch zeggen de drie artsen dat ze geregeld patiënten tegenkomen die toch willen vasten, hoewel het niet hoeft. El Moussaoui: 'Patiënten voelen zichzelf vaak tekortschieten als ze niet kunnen meedoen aan de ramadan. Ze willen zich graag

onderdeel voelen van de islamitische cultuur. Maar ik zie eigenlijk nooit dat hun omgeving hen erop aankijkt of dat er op een andere manier sociale druk wordt uitgeoefend. Het is meer een conflict in de persoon zelf. Met sommige chronische ziekten, zoals diabetes, valt goed te leven en patiënten voelen zich niet echt ziek. Als je dan niet meedoet moet je voor jezelf

‘God heeft ons geschapen met een gezond verstand en dat moeten we gebruiken ook’

toegeven dat je écht ziek bent. De acceptatie van de eigen ziekte speelt dus ook een rol.’

Ook Ertas zegt dat het voor patiënten soms heel moeilijk kan zijn om niet mee te doen aan de ramadan.

‘Risico’s mogen niet onaanvaardbaar zijn. Dat lijkt duidelijk. Maar toch zijn er patiënten die vinden dat ziekte geen legitieme reden is om niet te vasten. Chronische ziekten waar de patiënt in het dagelijks leven niet veel last van heeft, zijn wat dat betreft moeilijk. Een diabetespatiënt kan bijvoorbeeld heel erg zijn best doen en het een maand volhouden, maar naderhand toch problemen krijgen. Ik heb niet zo veel patiënten in mijn praktijk die moslim zijn, maar risicopatiënten nodig ik uit op consult. Goede voorlichting is heel belangrijk. Het

is van belang dat je begrip kweekt en de patiënt ervan overtuigt dat meedoen aan de ramadan een risico voor de gezondheid oplevert. Ik heb meegemaakt dat patiënten zeggen dat ze niet zullen meedoen, maar dan toch gaan vasten. Dat is dan hun eigen verantwoordelijkheid.’

Grote waarde


Volgens El Moussaoui mag er in de geneeskundeopleiding wat meer aandacht worden besteed aan de betekenis van de ramadan voor moslimpatiënten. ‘Artsen weten vaak niet waarom het zó belangrijk is voor moslims om met de ramadan mee te doen. Als je je patiënten zegt dat ze niet moeten meedoen, dan ontnem je ze iets van grote waarde. Artsen moeten daar niet te licht over denken en ze moeten de achtergrond van de ramadan goed kennen voordat ze een patiënt zo’n advies geven. Overigens kunnen sommige patiënten – onder goede begeleiding – wél meedoen met het vasten. Dat geldt voor goed gereguleerde patiënten met diabetes of hypertensie zonder orgaanschade en die er verantwoord mee omgaan. Of voor patiënten met milde ziekten, die geen grote aanslag op het lichaam geven en waarbij de medicatie-inname kan worden aangepast aan het dagelijks ritme van de ramadan. Het zou goed zijn als artsen zich erin verdiepen hoe ze deze patiënten kunnen begeleiden. Dan zouden ze ook meer patiënten kunnen overtuigen dat het soms beter is om niet mee te doen aan de ramadan.’

Abdelali Bentohami: ‘Als ik zou merken dat ik niet optimaal functioneer, dan zou ik het vasten verbreken’

Beeld: Peter Strelitski



Cultuur

Bentohami ziet in de operatiekamer nooit patiënten die twijfelen over vasten of niet – daar zijn ze meestal te ziek voor. ‘Ik vind het verkeerd als patiënten door vasten hun gezondheid in gevaar brengen. Dan heb je het niet goed begrepen. Maar ik kan me voorstellen dat het moeilijk is om niet meer mee te doen als je je hele leven hebt meegedaan aan de ramadan. Het is niet alleen religie, maar ook cultuur. Het groepsgevoel is daarbij belangrijk, maar iedereen begrijpt het als je niet kunt meedoen vanwege een ziekte. Bovendien: God heeft ons geschapen met een gezond verstand en dat moeten we gebruiken ook.’ 



Abdelali Bentohami opereert een paar keer per jaar patiënten in Marokko. De NCRV maakte er een uitzending over. Meer hierover vindt u bij dit artikel op www.medischcontact.nl. Hier vindt u ook eerdere Medisch Contact-berichten over dit onderwerp.