

het groepsverband plaatsen. Ook als ze zich realiseren dat hieraan mogelijk gevaren kleven, raadplegen ze zelden een huisarts of apotheker over het (tijdelijk) wijzigen van het medicijngebruik. Het is goed als de huisarts zich realiseert dat slechts een zeer klein deel van de moslims trouw als gewoonlijk hun medicijnen gebruikt tijdens de Ramadan. Overigens is er soms ook reden voor extra zorg bij wél therapeutische patiënten vanwege de (patho)fysiologische veranderingen die kunnen optreden door het vasten.

Lichamelijke gevolgen

Over het algemeen geeft het vasten geen problemen voor gezonde mensen. Doordat het een bewuste keuze is, worden honger- en dorstgevoelens kennelijk gemakkelijker verdragen. Toch hebben enkelen last van de gevolgen van het vasten:

- ▶ Vooral in het begin van de Ramadan komen hoofdpijn, misselijkheid en een 'gevoel van onbehagen' vaak voor.
- ▶ Het slaap/waakritme raakt verstoord doordat men – althans in de zomer – nog laat samen eet en 's morgens zeer vroeg opstaat om te ontbijten. Hierdoor kunnen vermoeidheid en een vertraagd reactievermogen ontstaan.
- ▶ Het risico op uitdrogingsverschijnselen is groter, zeker in de zomermaanden wanneer zowel de daglengte als hoge temperaturen een tekort aan vocht geven.
- ▶ In tegenstelling tot wat wordt gedacht, is er vaak sprake van gewichtstoename doordat het vasten wordt gecompenseerd door tijdens de twee maaltijden meer, zoeter en vette te eten en doordat overdag het lichaam zijn metabolisme vertraagt.
- ▶ Omdat er slechts twee grote maaltijden per dag worden genomen, raakt het hart zwaarder belast; patiënten met cardiovasculaire aandoeningen kunnen hierdoor problemen krijgen.

Positieve bijwerkingen

De Ramadan lijkt het geestelijk welbevinden positief te beïnvloeden. Sociale contacten zijn belangrijk in deze periode en er wordt veel tijd voor elkaar genomen. Er zijn gezamenlijke ontspannende en spirituele activiteiten en de gemeenschappelijke maaltijden krijgen veel aandacht. Onderzoek toont aan dat het aantal zelfmoordpogingen tijdens de Ramadan lager is dan daarbuiten. En ook lijken islamitische patiënten tijdens de periode van bezinning gemakkelijker te berusten in hun ziekte. Dit laatste verdient een kanttekening. Het contact met hulpverleners wordt tijdens de Ramadan vaak verbroken en sommige moslims keren zich af van de reguliere geneeskunde. Zij stoppen bijvoorbeeld – ook na de Ramadan – frequent op eigen initiatief met geneesmiddelengebruik en gaan op zoek naar alternatieven.

Voorlichting door de huisarts

Allereerst is het van belang dat de huisarts zich realiseert dat de Ramadan een belangrijke rol speelt in het leven van moslims. Die zullen bepaald niet alleen maar blij zijn als ze dispensatie krijgen voor het vasten, want het is vaak een diepgevoelde behoefte om zich aan deze periode van bezinning te houden.



Apotheker en Ramadan

In het proefproject 'Ramadan en medicijnen' is onderzoek gedaan naar risicovol geneesmiddelengebruik. Apotheekmedewerkers adviseerden moslims die wilden vasten, hoe zij het best konden omgaan met hun medicijnen, passend bij de eigen religieuze overtuiging. Als een gewijzigd medicijngebruik risico's met zich meebracht, volstond het veelal om daarover voorlichting te geven. Vaak ook werd echter het geneesmiddelenregime aangepast.

Er is een speciale werkmap voor apotheken ontwikkeld: 'Ramadan en medicijngebruik'. Met behulp hiervan kunnen patiënten actief worden benaderd om het geneesmiddelengebruik tijdens de Ramadan te bespreken en zo nodig aan te passen. Zie: www.ramadan-medicijnen.nl

Medicijngebruik heeft overigens soms ook positieve kanten: wanneer vrouwen de pil door blijven slikken, hoeven ze het vasten niet te onderbreken als ze menstrueren.

Als de gezondheid van de islamitische patiënt echt in het gedrang komt omdat deze zijn medicijnen niet (overdag) inneemt, zal de huisarts goede voorlichting moeten geven door te wijzen op de dispensatieregels, of alternatieven moeten zoeken voor het medicijngebruik.

Ramadan en de huisarts

De huisarts kan op diverse manieren rekening houden met de consequenties van de Ramadan voor zijn islamitische patiënten:

- ▶ Schrijf zo mogelijk medicijnen voor in een- of tweemaaldaagse doseringen;
- ▶ Houd er rekening mee dat islamitische patiënten tijdens de Ramadan bij voorkeur in de ochtend afspraken maken.
- ▶ Denk tijdens de Ramadan aan een mogelijk verband tussen de gepresenteerde klachten (misselijkheid, hoofdpijn, maagklachten, algehele malaise) en het vasten. Mocht dit verband er zijn, benadruk dan de tijdelijkheid van de klachten.

Ans Stalenhoef, eindredacteur In de praktijk

Dit artikel is grotendeels een samenvatting van de informatie op de NEO-website. Het zal (in aangepaste vorm) worden geplaatst in de tijdschriften van diverse bij NEO aangesloten partijen.

1. Zie het artikel 'Netwerk Eerstelijns Organisaties: Samen werken aan kwaliteit' in het NHG-nieuws van mei jl (Huisarts Wet 2006;49(5):nhg-59).