

## *Het vasten tijdens de ramadan*

# REGELS VOOR UW GEZONDHEID

Wij begrijpen heel goed dat u in de heilige maand ramadan aan uw religieuze plicht wilt voldoen door te vasten. Maar u kunt tijdens de ramadan ziek zijn of een medische behandeling volgen.

De dokter of specialist heeft heel goed overwogen wat voor uw gezondheid belangrijk is. Ook andere werkers in de gezondheidszorg, zoals de diëtist, de wijkverpleegkundige of de tandarts, kunnen daarover beslissen.

Daarom raden zij u met klem aan om datgene wat hieronder aangekruist is op te volgen (de vastendagen kunt u, als dat mogelijk is, later inhalen).

- 1 het is noodzakelijk voor uw gezondheid dat u overdag uw *dieet* blijft volgen
- 2 het is noodzakelijk voor uw genezing dat u overdag uw *medicijnen* blijft innemen
- 3 het is noodzakelijk dat u de *voorschriften van het onderzoek* zorgvuldig opvolgt
- 4 als u *borstvoeding* geeft is het belangrijk voor de gezondheid van u en uw kind dat u ook overdag voldoende blijft drinken en eten.
- 5 voor het behoud van een goed gebit is het belangrijk dat ook tijdens de ramadan de *tandheelkundige behandelingen en de verzorging van het gebit* gewoon doorgaan. Hierbij hoeft u namelijk niets door te slikken en komt er dus ook niets in het lichaam terecht
- 6 Het is voor het behoud van een goed gebit (vooral bij kinderen) van groot belang dat minstens 2x per dag de tanden worden gepeetst met tandpasta waarin fluoride zit. Alle tandpasta moet daarna met water worden uitgespuwd.

**kruis deze voorschriften ook aan in de Turkse of Arabische tekst!**

De bovenstaande adviezen zijn gebaseerd op de volgende soera in de Koran, wetsteksten en overlevering:

Het is tijdens de maand ramadan, dat de Koran werd geopenbaard als leidraad voor de mensen en als bewijs van leiding en onderscheid. Dus, wie de maan heeft gezien, dat hij vaste! En wie ziek is of op reis, dat hij dan andere dagen telt. Allah bedoelt het goed met u en wil het u niet moeilijk maken, wel dat u het aantal dagen volbrengt en de grootheid van Allah belijdt omdat Hij u geleid heeft. Misschien zult u dankbaar zijn (soura Al-Baqarah, vers 185).

Ten eerste: degenen aan wie het is toegestaan de vasten te verbreken zonder de verplichting tot inhalen van de vasten achteraf zijn de volgenden: de oude man, de oude vrouw en de zieke op wiens genezing geen hoop bestaat. Het is aan allen slechts toegestaan de vasten te verbreken indien dat voor hen een te zware belasting zou betekenen. Als compensatie voor deze vrijstelling verdient het voor hen aanbeveling om voor elke dag dat zij niet vasten één van de arme lieden van het land te voeden met zoveel als voor hen dagelijks voldoende is. Ten tweede: degenen aan wie het is toegestaan de vasten te verbreken met echter de verplichting tot inhalen zijn de volgenden:.....en de zieke op wiens herstel gehoopt mag worden. Bij deze vergunning tot het verbreken van de vasten bestaan twee regels:

- a hij mag de vasten verbreken met echter de verplichting tot inhalen na zijn genezing, indien het vasten tijdens zijn ziekte voor hem een zware beproeving zou zijn, of de ziekte zou verergeren of het herstel zou vertragen.
- b hij moet de vasten verbreken met echter de verplichting tot inhalen na zijn ziekte indien er door oorzaak van het vasten levensgevaar zou ontstaan of indien er buitengewoon grote schade aan zijn gezondheid toegebracht zou worden: hierbij moet worden afgegaan op de ervaring, de heersende opinie of de mededeling van een betrouwbare arts (Sahih Al-Boechari en Sahih Al-Moeslim).

Ibn Umar maakte een kledingstuk nat en sloeg het over hem heen terwijl hij vastte.

Ibn Abbas zei: er steekt geen kwaad in dat men het voedsel uit de kookpot proeft en wat er verder in zit.

En Hassan zei: er steekt geen kwaad in dat men de mond met water spoelt en de mond verfrist als men vast (overlevering)