



## EEN VEILIGE RAMADAN VOOR WERKNEMERS



De ramadan is een heilige en feestelijke periode voor moslims. Deze maand van delen en genieten kan echter gevolgen hebben voor de veiligheid van de werknemers.

### Vasten en slaapgebrek

Van zonsopgang tot zonsondergang onthoudt de werknemer zich van eten en drinken, wat vooral in de zomer tot dehydratatie kan leiden en een verlies aan waakzaamheid of concentratie met zich mee kan brengen.

'S nachts viert de werknemer de ramadanperiode door wakker te blijven en aan te schuiven aan lekkere feestdissen. Dat heeft natuurlijk een invloed op de nachtrust en houdt een risico in wanneer de werknemer zwaar werk doet of een veiligheidsfunctie heeft.

1

### Een speciaal geval: de werknemer met diabetes

Elk jaar wordt er ook een waarschuwing uitgegeven voor werknemers met diabetes die vasten. Artsen zijn van mening dat er een reëel risico bestaat op een verergering van de gezondheidstoestand met mogelijke complicaties.

Hoewel de ramadan een religieuze verplichting is en tal van moslimwerknemers met diabetes vasten, is diabetes een legitieme reden voor vrijstelling van deze verplichting.

Werknemers met diabetes moeten hun behandelende arts raadplegen alvorens ze beginnen vasten. De arts zal de contra-indicaties voor het vasten beoordelen en contact opnemen met de arbeidsgeneesheer bij specifieke problemen.

### Maatregelen

**Vanwege de werknemer:** vasten en werken op de juiste manier combineren is vooral een kwestie van persoonlijke organisatie.

#### Om flauwtes op het werk:

- o De toegestane maaltijden goed organiseren
- o Voldoende water drinken tussen zonsondergang en zonsopgang
- o 's Avonds snelle suikers, vetstoffen, maaltijden die lange vertering nodig hebben vermijden
- o Vermijden om 's nachts teveel opwekkende stoffen te consumeren (koffie, suiker, frisdranken)





- Het ontbijt voor zonsopgang is zeer belangrijk: de voorkeur moet gegeven worden aan trage suikers en eiwitten (groenten, vlees, zuivelproducten, griesmeel)

Een goede levenshygiëne aanhouden:

- Om het slapen te vergemakkelijken:
  - In de mate van het mogelijke proberen om voor 23:30 u. Onder de wol te kruipen
  - Geen zware maaltijden nemen of sportactiviteiten uitoefenen voor het slapengaan
- Lichaamsbeweging nemen overdag (stappen, trappen oplopen, ...)
- Indien het uurrooster het toelaat, een siësta van een half uurtje inlassen.
- Tijd vrijmaken voor zichzelf, het gezin, vrijetijdsbesteding, ...

### Op het werk:

- Taken die veel concentratie vereisen of fysiek zwaar zijn bij voorkeur 's morgens uitvoeren, in overleg met de werkgever.
- Indien er zich een probleem voordoet, in overleg met collega's en hiërarchische oversten win-winoplossingen proberen te vinden.

### **Vanwege de werkgever:**

De huidige houding in veel ondernemingen bestaat erin om elke voorkeursbehandeling te vermijden. Doorgaans blijft de werknemer verder zijn taken uitvoeren en past hij zich aan zijn beperkingen aan en niet andersom. De arbeidswetgeving spreekt zich ook niet uit over deze zaak en er worden vaak onder collega's afspraken gemaakt.

Toch zou de werkgever initiatieven kunnen nemen om vastende werknemers zo goed mogelijk te beschermen.

Bijvoorbeeld:

- Door een taakverdeling die rekening houdt met de specifieke risico's die een vastende werknemer loopt
- Zo mogelijk flexibele werktijden en werkonderbrekingen voorzien (verkorting van de middagpauze, extra werkonderbreking voor avond- en nachtploegen).

**Als er twijfels bestaan over de veiligheid,  
moet de werkgever niet aarzelen om een beroep te doen  
op de arbeidsgeneesheer.**

