



Aan de Raden van Bestuur NELOS, LIFRAS, BEFOS-FEBRAS en VVW

Aan de Commissies Duikonderricht NELOS, LIFRAS en VVW

Aan de Duikers en de collega Duikartsen

Update oktober 2021

Duikgeschiktheidsadvies van de medische commissies NELOS-LIFRAS-VVW in de context van de Covid-19-problematiek

Sinds het hervatten van de duiksport na de Covid lock-down, wordt door ondermeer de BVOOG vastgesteld dat er een verschuiving is in de aard van de vastgestelde duikongevallen (al dan niet gerapporteerd bij de respectievelijke federaties). Daar waar er in het verleden vnl. orthopedische letstels gemeld werden, wordt vastgesteld dat er zich nu meer, en ook zware, barotraumata en decompressie-ongevallen voordoen met ook een toename van het aantal ongevallen na diepere/intensievere duiken. Ook zijn er al enkele fatale duikongevallen te betreuren. Er is bij een aantal van deze ongevallen minstens een vermoeden dat er een verband bestaat met Covid-gerelateerde afwijkingen. We maken ons hierover zorgen, vooral ook over de achtergronden van deze verschuiving en we beschouwen de situatie als voldoende zorgwekkend om onze respectievelijke federaties te informeren, en hen te vragen deze boodschap over te brengen aan de leden.

Gezien de voortschrijdende inzichten inzake Covid-19 (ziektebeelden, verloop, mogelijke complicaties, lange termijneffecten), besloten we onze eerdere adviezen te updaten. In onderstaand document vinden jullie up-to-date opmerkingen en aanbevelingen ikv duiken in de Covid-context, aanvullend op eerdere adviezen hierrond.

Deze aanbevelingen gelden voor ALLE duikers:

- 1/ duikers die gevaccineerd zijn
- 2/ duikers die niet gevaccineerd zijn
- 3/ duikers die positief getest zijn met of zonder klachten door COVID
- 4/ duikers die positief getest zijn en erg ziek waren met ziekenhuis of zelfs intensive care verblijf
- 5/ duikers die genezen zijn (geen klachten meer hebben) van hun COVID infectie
- 6/ duikers die nog niet of niet helemaal genezen zijn van hun COVID infectie

Cruciaal hierbij is dat elke vorm van klachten op cardio-respiratoir vlak (inspanningsgebonden klachten, ademhalingsklachten) een medische uitwerking vergt, ALVORENS te gaan duiken. Een initieel herstelde Covid-19 infectie of een op zich asymptomatisch of zeer beperkt symptomatische infectie kan in tweede tijd immers nog voor nieuwe problemen zorgen. Het is evident dat de intensiteit van het ziektebeeld en de complicaties verschillen tussen bovengenoemde groepen, maar het is belangrijk te benadrukken dat geen enkele groep 'buiten gevaar' is.

1. Duikgeschiktheidsadviezen na Covid-19 infectie:

De besturen van de Geneeskundige Commissies NELOS, LIFRAS en VVW, adviseren onderstaande punten, obv de meest recente inzichten (25/10/2021) en in overleg met experts. Deze adviezen kunnen evolueren ivf het voortschrijdend inzicht ten aanzien van de Covid-problematiek. De meest recente adviezen worden op regelmatige basis beschikbaar gesteld op de op de websites van de respectievelijke federaties.

De indeling van duikers in een van de drie onderstaande groepen heeft betrekking op de verschillende sportdisciplines : SCUBA duikers, vrijduikers, vinzwemmers en onderwater-hockey'ers - zowel volwassenen als kinderen.

'Duiken' wordt algemeen gebruikt voor de betreffende sportactiviteit, 'duiker' om de sporter aan te duiden.

Groep 1:

- Duikers die een COVID-infectie met ernstige symptomen doormaakten, of
 - Duikers die een verminderde inspanningstolerantie vaststelden sinds het begin van de corona pandemie (maart 2020), of
 - Duikers bij wie er sprake is van een 'Long Covid' syndroom (waarbij ook na meerdere maanden klachten zoals vergeetachtigheid, moeheid, dyspnoe, ... aanwezig blijven, ook na initieel beperkte klachten) of duikers die nieuwe klachten ontwikkelen na een initiële herstelfase
- a. Herkeuring is bij deze patiënten strikt geïndiceerd
 - b. De herevaluatie van de duikgeschiktheid moet, gebeuren door een arts met kennis van zaken, de uiteindelijke duikgeschiktheidsbeoordeling gebeurt door een duikarts of een arts gespecialiseerd in hyperbare geneeskunde
 - c. Op basis van de beschikbare gegevens is een duikverbod van drie maanden geïndiceerd, beginnende na het ontslag uit het ziekenhuis (zo van toepassing) of na significant opklaren van de klachten
 - d. De duikgeschiktheidsbeoordeling moet onderbouwd zijn met verschillende technische onderzoeken.
 - i. Een inspanningstest (loopband of fiets) met meting van de zuurstofsaturatie (meting thv de vinger) en electrocardiogram wordt eveneens sterk geadviseerd. Dit onderzoek biedt een beoordeling van de hart- en ademhalingsfunctie. Een saturatiewaarde in rust <95% of een daling >5% tov de startwaarde tijdens belasting wordt als afwijkend beschouwd.

- ii. Bij de minste twijfel en zeker bij personen die ernstig ziek geweest zijn, worden een longfunctietest (inclusief DLCO, nl. meting van de CO-diffusie en dus van de werking van de longfilter) en een echocardiografie (inclusief meting van de druk in de longslagaders) geadviseerd.
 - iii. Standaard uitvoeren van een CT-scan van de longen is verplicht bij personen die ernstig ziek geweest zijn. Dit onderzoek geeft vnl. een morfologische beoordeling. Voor de andere technische onderzoeken laten wij de beslissing aan de beoordelende arts.
 - iv. De lat voor een MRI van het hart dient bij deze patiënten laag gelegd te worden, cfr. risico op myocarditis, vnl. in tweede tijd.
- e. Duiken blijft verboden tot na een gunstige herbeoordeling.

Zwembadactiviteiten zijn eveneens verboden tot de goedkeuring van de onderzoekende arts.

Groep 2:

- Duikers die ziek zijn geweest met milde of matige symptomen (ZONDER ziekenhuisopname) en bij wie Covid-19 is vastgesteld, of
 - Duikers zonder symptomen, maar met een positieve PCR- of antigeen-test ('sneltest')
- a. Duikverbod minstens gedurende 28 dagen na de positieve test en na het verdwijnen van eventuele klachten.
 - b. Aan het einde van deze periode is een geleidelijke hervatting van de activiteit toegestaan zonder verplichting tot medische herbeoordeling, op voorwaarde dat de fysieke conditie bewaard gebleven is/hersteld werd en de duiker ook volledig klachtenvrij is.
 - c. De zelfevaluatievragenlijst blijft een handig hulpmiddel om de evaluatie te ondersteunen.

Groep 3:

- Alle andere duikers: mogen duiken en met respect voor de regels opgesteld door NELOS, LIFRAS en VVW.

Wie zich om een of andere reden onveilig voelt, kan altijd zelf om een herbeoordeling vragen. Gebruik van de beslisboom 'return to sport na Covid' van de SKA (https://www.sportartsen.be/sites/default/files/files/flow_return_to_play.png) kan een nuttig hulpmiddel zijn.

We willen anderzijds benadrukken dat het verzwijgen/onjuist weergeven van de juiste toedracht van de medische situatie van de duiker kan leiden tot uitsluiting van verzekering bij een ongeval.

2. Houding van de Geneeskundige Commissies aangaande Covid-vaccinatie

Vaccinatie blijft de meest efficiënte, meest zekere en veilige, en de goedkoopste manier om de pandemie uiteindelijk het hoofd te bieden, zowel voor de individuele duikers als voor de clubs.

Duiken is een groepsgebeuren, immuniteit van de groep komt alleen maar de veiligheid van elke duiker ten goede. Onze kennis over de verschillende vaccins, en het aantal beschikbare vaccins, blijft toenemen, dit is geruststellend.

Als Geneeskundige Commissies pleiten wij voor een maximale vaccinatie en actieve motivatie hiervoor. Gebruik van een Covid-safe pas bij duikgerelateerde evenementen wordt ook ten zeerste aanbevolen.

Alertheid voor een vals gevoel van veiligheid is nodig en voortdurende voorzichtigheid, ook na vaccinatie, blijft geadviseerd. Respecteren van de algemeen geldende adviezen, vb. afstandsadviezen, gebruik van mondkmaskers,... blijft belangrijk

3. Manier van duiken in de Covid-context

Zoals reeds aangegeven, verontrust het toegenomen aantal zware decompressie-ongevallen en barotraumata de verschillende Geneeskundige Commissies. Deze ongevallen treden vaker op na diepe/intensieve duiken. Er is bij meerdere van deze ongevallen minstens een vermoeden dat er een verband bestaat met Covid-gerelateerde afwijkingen.

Wij willen daarom onze bezorgdheid over decompressieduiken en duiken dieper dan 30 meter onderstrepen en adviseren sterk om het veiligheidsprincipe inzake duiken maximaal te respecteren.

4. CPR (cardiopulmonale resuscitatie)

De European Resuscitation Council (ERC) paste zijn richtlijnen inzake (ondermeer) basic life support (BLS) sinds het begin van de Covid-problematiek regelmatig aan. Het belang van snelle, correcte en veilige beademingen in geval van een drenkeling, bij aanvang van een reanimatie, is zeer groot en wordt benadrukt.

Gebruik van ondermeer het pocket mask (mèt HME of HEPA-filter) maakt dit mogelijk. De efficiëntie van de beademingen verhoogt bovendien. Gebruik van een masker (MET filter) kan ook drempelverlagend werken in geval van een real-life reanimatiesituatie.

Alternatief voor het pocket mask is het gebruik van de beademingsballon ('ambu'). Momenteel maakt dit in onze contreien (nog) geen deel uit van de reanimatietechnieken die aan onze duikers worden aangeleerd. In andere landen, vb. Frankrijk, waar veel van onze duikers tijdens vb. vakanties duiken, maakt dit wel deel uit van de basis-reanimatie uitrusting. Gebruik van deze ballon is enkel toegestaan na correcte opleiding, vb. via DAN (Advanced Oxygen Provider).

We durven vanuit de Geneeskundige Commissies aanbevelen om educatie over het gebruik van het pocket mask binnen de duikgemeenschap te maximaliseren en de denkoefening over implementatie van de beademingsballon aan te vatten.

5. Adviezen inzake zwembadtrainingen

Voorlopig ontbreekt nog steeds voldoende bewijs om met zekerheid te stellen dat het Covid-virus niet overgedragen kan worden via water en/of in waterige milieus.

We adviseren daarom dat oefeningen in zwembad en open water waarbij materiaal dat in de mond genomen wordt, wordt doorgegeven (tuba, ontspanner), absoluut te vermijden zijn. Intussen hebben de verschillende federaties voor deze oefeningen aangepaste protocollen ontwikkeld. Het gevaccineerd zijn, maakt echter niet dat vermijden van deze oefeningen vervalt.

Correcte ontsmetting van materiaal dat tussen duikers uitgewisseld wordt (huurmateriaal) blijft eveneens sterk geadviseerd.

Namens de leden van het Bestuur van de Geneeskundige Commissies NELOS, LIFRAS en VVW

Geneeskundige Commissie NELOS

Dr. Catherine De Maeyer
Dr. Hans Engels
Dr. Filip Gallant
Dr. Olga Gerbosch
Dr. Herman Van Bogaert
Dr. Paul Van der Eecken
Dr. Thisbe Vanrysselberghe

Commission Médicale LIFRAS

Dr. Paul-Henri Cerckel
Dr. Henry de Broux
Dr. Michel de Heusch
Dr. Olivier Goldberg
Dr. Biagia Pecoraro
Dr. Guy Vandenhoven
Dr. Thierry Wauters

Geneeskundige Commissie VVW

Dr. Kurt Tournoy
Dr. Philippe Neuville