

Standpunt Beeldschermgebruik van dichtbij (AJN, NVK, V&VN)

Versie oktober 2018

Contactpersonen: Vasanthi Iyer (AJN), Noor Landsmeer en Marjolijn Quaak (NVK)

Het beeldscherm, waaronder tablet, pc, laptops en mobiele telefoon, is niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Ondanks de onmiskenbare voordelen signaleren professionals en wetenschappers gezondheidsrisico's. De beroepsverenigingen van jeugdartsen (AJN), kinderartsen (NVK) en verpleegkundigen (V&VN) pleiten voor een gezond gebruik van beeldschermen. Van belang daarbij is dat de professional rekening houdt met gezinsomstandigheden, leeftijden en mediagebruik van ouders zelf. Richtlijnen voor evenwichtige en voldoende belasting van het bewegingsapparaat in relatie tot gebruik van digitale middelen gelden niet alleen voor de schoolfase, maar zullen ook betrokken moeten worden bij ARBO-richtlijnen, die voor zittend werk in de beroepsfase gelden. Het is aan alle zorgverleners om beeldschermgebruik bespreekbaar te maken. Hiervoor is in dit document een bundeling gemaakt voor professionals met belangrijkste gezondheidsrisico's en tips met betrekking tot beeldschermgebruik bij kinderen en jongeren.

Kernpunten (gezondheidsrisico's)¹

- Er is wereldwijd een toename in bijziendheid bij de jeugd. Leefstijlfactoren, zoals weinig buiten zijn en veel bezigheden waarbij het kind kijkt naar een punt dichtbij de ogen – bijvoorbeeld hun smartphone – zijn belangrijke risicofactoren.
- Overmatig gebruik van een beeldscherm op jonge leeftijd is geassocieerd met problemen op taalvlak, cognitief en sociaal-emotioneel functioneren.
- Vaak gaat beeldschermgebruik gepaard met weinig bewegen. Weinig bewegen levert een slechtere aerobe fitheid (uithoudingsvermogen). Ook is regelmatige lichamelijke activiteit nodig om de body mass index (BMI) en vetmassa bij kinderen met overgewicht en obesitas te verlagen. Dit draagt tevens bij aan een actieve leefstijl op latere leeftijd.
- Kinderen en jongeren die langer blootgesteld worden aan schermen hebben vaker een kortere slaapduur en vaker last van slaapproblemen. Dit kan weer leiden tot concentratieproblemen en slechtere schoolprestaties.
- Waarschijnlijk heeft zo'n 6 procent van de jongeren te kampen met problematisch internetgebruik. Bij een kleiner deel, mogelijk één procent is ook sprake van echt klinische verslavingsproblematiek waarbij specialistische hulpverlening nodig is.

Tips voor professionals in de spreekkamer

- Vraag specifiek naar beeldschermgebruik bij klachten zoals hoofdpijn, slaapproblemen, visusklachten, rug en nekpijn, vage klachten, moeheid etc.
- Leg ouders en jongeren uit wat lichamelijke gevolgen kunnen zijn
- Adviseer minimaal twee uur per dag buiten zijn/ bewegen volgens de 20-20-2 regel: na 20 minuten beeldschermgebruik, 20 seconden in de verte kijken, 2 uur naar buiten
- Jeugdarts/jeugdverpleegkundige: vraag aan scholen of er buitenlessen zijn en/of buitenpauzes

- Wijs ouders op de NJi opvoedingstips over mediagebruik (Toolbox mediaopvoeding)
[\[https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding\]](https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding)

¹De input van dit document komt voort uit een samenwerking tussen de beroepsorganisaties van kinderartsen (NVK), jeugdartsen (AJN) en verpleegkundigen (V&VN) en is samengesteld met medewerking van onderzoekers en professionals van Erasmus MC, HNN, IVO, TNO, NCJ, NJi, en Amsterdam UMC.

De uitgebreide achtergrondinformatie is te raadplegen op de websites van de AJN en NVK.