

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

Het gebruik van beeldschermen, zoals tablets, pc's, laptops en mobiele telefoons, is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Ondanks de onmiskenbare voordelen signaleren professionals en wetenschappers diverse gezondheidsrisico's. De beroepsverenigingen van jeugdartsen (AJN), kinderartsen (NVK) en verpleegkundigen (V&VN) pleiten voor een gezond gebruik van beeldschermen. Daarbij is van belang dat professionals rekening houden met de gezinsomstandigheden, de leeftijd van het kind of de jongere en het mediagebruik van de ouders. Het is aan alle zorgverleners om beeldschermgebruik bespreekbaar te maken om bewustwording omtrent de soms irreversibele fysieke en socialemotionele consequenties te creëren. In dit document zijn de belangrijkste gezondheidsrisico's en tips met betrekking tot beeldschermgebruik bij kinderen en jongeren gebundeld voor professionals.

Kernpunten (gezondheidsrisico's)¹

- Er is wereldwijd een toename van bijziendheid (myopie) onder jongeren. Leefstijlfactoren zoals minder buiten zijn en veel activiteiten waarbij kinderen naar dichtbij gelegen objecten kijken – zoals het gebruik van smartphones – zijn belangrijke risicofactoren.
- Overmatig beeldschermgebruik op jonge leeftijd is geassocieerd met problemen op het gebied van taalontwikkeling, cognitieve vaardigheden en sociaal-emotioneel functioneren.
- Beeldschermgebruik gaat vaak gepaard met weinig lichamelijke activiteit. Een gebrek aan beweging leidt tot een slechtere aerobe fitheid (uithoudingsvermogen) en tot verkeerd uitgroeien van de lichaamshouding. Regelmatige lichamelijke activiteit is ook noodzakelijk om de body mass index (BMI) en vetmassa bij kinderen met overgewicht of obesitas te verlagen. Dit draagt bij aan een actieve leefstijl op latere leeftijd.
- Kinderen en jongeren die langdurig aan beeldschermen worden blootgesteld, hebben vaker slaapproblemen. Dit kan leiden tot concentratieproblemen en slechtere schoolprestaties.
- Ongeveer 5% van de jongeren heeft te maken met problematisch gebruik van social media of online games. Voor sommigen kan specialistische hulpverlening noodzakelijk zijn.

Tips voor professionals in de spreekkamer

- **Vraag specifiek** naar beeldschermgebruik bij klachten zoals hoofdpijn, slaapproblemen, visusklachten, rug- en nekpijn, vage klachten zoals moeheid, etc.
- Jeugdarts/jeugdverpleegkundige: vraag aan scholen of zij buitenlessen of buitenpauzes aanbieden.
- **Leg** ouders en jongeren **uit** welke lichamelijke gevolgen overmatig beeldschermgebruik kan hebben.
- **Adviseer** minimaal twee uur per dag buiten te zijn of te bewegen, volgens de 20-20-2 regel: na 20 minuten beeldschermgebruik, 20 seconden in de verte kijken, en minimaal 2 uur buiten spelen.
- **Verwijs** ouders naar de opvoedingstips over mediagebruik van het NJi (Toolbox Mediaopvoeding)

[\[https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding\]](https://www.nji.nl/nl/Kennis/Dossier/Mediaopvoeding/Toolbox-Mediaopvoeding)

¹<https://ajnjeugdartsen.nl/wp-content/uploads/Factsheet-beeldschermgebruik-van-dichtbij.pdf>

De 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, Trimbos, TNO, NCJ, Nji, en Amsterdam UMC o.a.

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

Contactpersonen: Vasanthi Iyer (AJN) – vasanthi@ajnjeugdartsen.nl - en Marjolijn Quaak (NVK), mei 2025