Schermtijd bij Adolescenten: een narratieve review

Haio: RAES Jan , KUL
Promotor: VAES Bert , KUL
Praktijkopleider: Andreakou Venetia , NAESSENS Leen , VOGELS Caroline

Context: De dag van vandaag is technologie en digitale media niet meer weg te denken uit onze huidige maatschappij. Als huisarts stel ik me de vraag of er negatieve gevolgen zijn van schermtijd voor de populatie adolescenten naar de algemene gezondheid toe. Er komen meer vragen van ouders over het gebruik van hun tiener. Wat zijn goede richtlijnen? Wat is een gezonde en normale omgang met schermtijd?

Onderzoeksvraag: In deze masterpaper ga ik op zoek in de literatuur naar informatie over adolescenten tussen 14 en 18 jaar en hun schermtijd waarbij ik twee vragen onderzoek: 1) Wat is er beschreven over de gezondheid bij adolescenten in verband met hun schermtijd, zowel op fysiek als op mentaal vlak? 2) Welke richtlijnen voor artsen bestaan er over het gebruik van schermen en media bij adolescenten?

Methode: Er werden 113 publicaties geïdentificeerd op basis van hoger beschreven zoekstrategie en screening van titel en abstract. Uiteindelijk konden 13 publicaties op basis van de selectiecriteria geïncludeerd worden in de definitieve synthese. Na controle van PudMed met verandering van MeSH term naar All Fields term voor adolescents kwamen er 72 resultaten bij, maar geen bijkomende relevante publicaties. Voornamelijk o.w.v. de heterogeniteit wat er te vinden is over schermtijd is het een narratieve review geworden. De zoekopdracht voor de richtlijnen van schermtijd was op basis van grijze literatuur bij verschillende databases, hier was geen methodiek toegepast.

Resultaten: De reviews beschrijven een associatie tussen slaap, overgewicht, depressieve klachten, angsten, een laag zelfbeeld, cardiovasculaire risicofactoren, gedragsproblematiek, psychologische distress, suïcidale ideaties en schermtijd, maar de kwaliteit van de studies worden grotendeels als matig of zwak beoordeeld. Waardoor het bewijs van de associaties niet sterk is. Er zijn wel richtlijnen te vinden in verband met schermtijd en kinderen/adolescenten voor zorgverleners zoals artsen. Deze bieden een houvast en stellen voor om afspraken met de adolescenten te maken in kader van hun gebruik. De Family Media Use Plan vormt de basis van de verschillende soorten richtlijnen.

Conclusie: Voor de huidige adolescenten, die zijn opgegroeid met sociale media en schermen rondom hen, zijn digitale interacties vanzelfsprekend geworden in hun dagelijkse leven. Relevant bewijs voor negatieve gevolgen van deze schermtijd op de gezondheid van onze jongeren is niet gevonden. Men mag bovendien de potentiële voordelen van de digitale media ook niet onderschatten: creativiteit, zelfexpressie, gevoel van erbij te horen. Artsen kunnen helpen om met digitale media om te gaan binnen de familie, niet alleen om te consumeren maar ook om te connecteren, te leren en te creëren. Er zijn richtlijnen beschikbaar die de huisarts als houvast kan gebruiken bij vragen rond schermtijd en digitale media bij adolescenten.