



Voor u uitgestippeld...

Opvoeden loont! Het stellen van regels omtrent digitale-mediagebruik houdt verband met een betere slaap bij jongeren.

Gelezen door Roselin van der Torren en Maarten Remmers

Regels omtrent digitale-mediagebruik hebben een positief effect op de slaap van jongeren. Dat toont het onderzoek van Simone de Poot et al. overtuigend aan in een kwalitatieve set analyses, die we hieronder voor jullie uiteenzetten. Goed nieuws voor ouders dus, die zoeken naar invloed op het schermgebruik en slapen van hun tiener.

◉ STIP: wat lezen wij?

Klinkt dit als bekend nieuws? Het voelt inderdaad logisch, maar het was nog niet eerder aangetoond. Het was wel al bekend dat digitale-mediagebruik bij jongeren een risicofactor voor slaapproblemen is¹² en dat regels over schermgebruik leiden tot daadwerkelijk minder schermtijd bij jongeren³. Maar heeft dit ook effect op hun slaap? Ja dus, laten de onderzoekers in het NTVG-artikel "Digitale-mediagebruik en slaap bij jongeren" van november 2022 zien. Het artikel toont aan wat het *hebben* van regels doet, en niet *welke* regels dat dan moeten zijn. Professionals kunnen ouders en jongeren dus ondersteunen in samen kiezen wat past in hun gezin.

Hoe gingen de onderzoekers te werk en wat vonden ze?

De auteurs zetten vragenlijsten uit bij jongeren (15-16 jaar) en hun ouders in het populatie-brede ABCD-cohort ('Amsterdam Born Children and their Development'). De gevalideerde Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) vragenlijst werd gebruikt om slaapkenmerken te beoordelen. Uit de demografische data kwam naar voren dat:

- 55% van de huishoudens geen regels hebben omtrent digitale-mediagebruik;
- 32% inconsistente regels hebben (hierbij rapporteerden jongere en ouder elk iets anders);
- 13% consistente regels hebben (jongere en ouder rapporteerden hetzelfde);
- 43% van de jongeren te weinig slaapt (<8 uur);
- 38% van de jongeren een slechte slaapkwaliteit heeft;
- jongeren gemiddeld 5:45u per dag digitale media gebruiken.

Er valt dus nog wel wat te winnen in slaapkwaliteit en schermgebruik bij jongeren!

Eerst beschreven de auteurs slaapkenmerken (slaapduur, slaapkwaliteit, bedtijd) in drie groepen met verschillende regels (geen, inconsistente, of consistente regels): de groepen met regels

¹ Bartel K, Williamson P, van Maanen A, et al. *Protective and risk factors associated with adolescent sleep: findings from Australia, Canada, and The Netherlands*. Sleep Med. 2016;26:97-103.

² Hysing M, Pallesen S, Stormark KM, Jakobsen R, Lundervold AJ, Sivertsen B. *Sleep and use of electronic devices in adolescence: results from a large population-based study*. BMJ Open. 2015;5:e006748.

³ Rideout V, Foehr UG, Roberts DF. *Generation M2: Media in the lives of 8-18 year-olds*. Washington DC: The Henry J. Kaiser Family Foundation.; 2010.

hadden een gemiddeld langere slaapduur en een eerdere bedtijd. Dit effect was sterker in de groep met consistente regels. Daarna maakten de auteurs groepen naar slaapduur en slaapkwaliteit. Kinderen die een goede slaapduur (>8 uur) en/of een goede slaapkwaliteit (PSQI>5) rapporteerden, gebruikten minder lang digitale-media.

Dit toonde echter nog geen correlatie aan, omdat de groepen (consistente regels, inconsistente regels en geen regels) ook op andere vlakken verschilden. Door multivariabele regressie-analyse werd hiervoor gecorrigeerd en werd wel een verband gevonden tussen het hebben van regels en de slaapduur en bedtijd van jongeren. Dit gold zowel bij inconsistente regels (gemiddeld 6,8 min langere slaapduur en 10 min vroegere bedtijd) als consistente regels (gemiddeld 18,5 min langere slaapduur en 29 min vroegere bedtijd).

Tot slot onderzochten de auteurs met behulp van een statistische mediatie-analyse of de gevonden relatie tussen regels en slaap verliep *via* minder digitale-mediagebruik. Dat is belangrijk voor de conclusie, want misschien is het hebben van regels wel een proxy voor ouderlijk gezag in het algemeen. Of hangt het samen met regels over andere zaken die ook slaap beïnvloeden. De mediatie-analyse toonde echter aan dat de associatie deels samen ging met daadwerkelijk minder gebruik van digitale media: met 22 min per dag in de inconsistente-regels groep en 54 min per dag in de consistente-regels groep.

Wat is van belang voor de interpretatie van de resultaten?

Doordat de auteurs beschikking hadden over data uit het ABCD-cohort, konden ze corrigeren voor diverse mogelijke confounders (leeftijd, geslacht, schoolniveau, afkomst, gezinssituatie, sociaaleconomische status en psychosociale problematiek (gemeten via SDQ)). Er zijn echter nog meer confounders te bedenken, zoals lichaamsbeweging, cafeïnehoudende dranken en andere leefstijlfactoren die mogelijk wel verschillen tussen de groepen.

Een mogelijk nadeel van het cohort is dat driekwart van de onderzoekspopulatie nu bestond uit hoogopgeleide gezinnen van Nederlandse afkomst. Echter, de auteurs leggen overtuigend uit dat dit waarschijnlijk nauwelijks effect heeft op de resultaten, omdat er geen verband gevonden werd tussen opleidingsniveau en afkomst enerzijds, en regels omtrent digitale-mediagebruik en slaapkenmerken anderzijds.

Het gebruik van vragenlijsten geeft een risico op recall bias (dat mensen zich informatie anders herinneren dan het daadwerkelijk was). De vragenlijst over slaapkenmerken ging over slaap *de afgelopen maand*, dus over een relatief korte periode. Daarmee zeggen de uitkomsten iets minder over slaap op de lange termijn, maar is daarmee ook minder gevoelig voor recall bias.

◉ **STIP: wat kan de JGZ hiermee volgens de Stippel-Brigade?**

Veel! De analyses zijn kwalitatief goed en de resultaten lijken toepasbaar op de JGZ-populatie: dat maakt de uitkomsten betekenisvol voor de praktijk. Allereerst is het goed dat JGZ-professionals zich realiseren hoeveel jongeren te kort en slecht slapen en hoeveel digitale media ze gebruiken. Daarnaast kunnen professionals ouders uitleggen dat (consistent) regels stellen echt loont! Het stellen van regels houdt verband met minder digitale-mediagebruik en langer slapen van hun kind. Welke regels dat zijn, is niet onderzocht in dit artikel, en zou een interessante vervolgvraag kunnen zijn. Maar het überhaupt hebben van regels, zelfs als ze inconsistent zijn, helpt al. Dat is een concreet doel voor ouders en stimuleert mogelijk dat ouders in ieder geval *iets* van regels instellen. Als professional kun je ouders en jongeren ondersteunen in het samen kiezen van regels die voor hun gezin goed werken.

En hoe groot is de impact dan? Regels zijn geassocieerd met minder schermtijd; zo'n 30-45 min per dag. Het effect op slaap lijkt klinisch niet heel erg groot: 7-19 minuten langere slaapduur en 10-30 minuten eerdere bedtijd. Maar (zo stelt de expert die de Stippel-Brigade hierover raadpleegde) dit kan wel degelijk zorgen voor een significante verbetering in welzijn. "De getallen gaan om een groepsgemiddelde, waarbij er ook mensen zullen zijn die een groter effect hebben (en omgekeerd)." vertelt Sigrid Pillen, kinderneuroloog en kinderslaapexpert. "Voor het individu zal gelden: hoe groter het effect, hoe meer je dat rechtstreeks zal merken. Bijvoorbeeld met 20

minuten langer slapen is de kans groter dat iemand aan de aanbevolen minimale 8 uur komt en op weekbasis scheelt dat toch 2 uur. Maar ook op maatschappelijk niveau kunnen op het oog kleine verschillen grote impact hebben. We weten dat slaapduur gerelateerd is aan hart- en vaatziekten en obesitas. Slaapgebrek van gemiddeld slechts 20 minuten hangt bijvoorbeeld al samen met een indrukwekkende toename van de prevalentie van hart- en vaatziekten en kanker.”

◉ **STIP: reactie van de auteur (Margreet Harskamp)**

“De statistische mediatie-analyse voegt veel toe in ons onderzoek. Je test wat de beta's zijn van de a- en b-paden, of deze afzonderlijk significant zijn en of het indirecte effect (a-pad * b-pad) significant is. Dat helpt je bepalen of de gevonden associatie (tussen regels en slaap) verloopt via een bepaalde factor, in dit geval digitale media-gebruik. Behalve een direct effect (wat inderdaad ook verklaard zou kunnen worden als een proxy voor regels in het algemeen), zien we ook een indirect effect in onze studie. Het aantal minuten minder digitale media-gebruik is nog groter dan het aantal minuten toename in slaap. We weten als jeugdartsen dat schermgebruik in de uren voor het slapengaan een effect heeft op de slaapkwaliteit. In deze studie is niet gevraagd welke uren van de dag het mediagebruik was, maar dat de slaapkwaliteit verbetert is heel belangrijk. Voor mij toont de mediatie-analyse de relevantie van de rol van ouders en jongeren aan. Voor jongeren zelf geeft het ook informatie dat minder mediagebruik hun slaap kan verbeteren. Ook zonder regels in huis kunnen ze dit zelf doen natuurlijk.”

◉ **STIP: ook nog wetenswaardig...**

- De [JGZ-richtlijn Slaap \(2017\)](#) rept niet over de hoeveelheid schermtijd bij adviezen voor jongeren; wel wordt geadviseerd om 1,5u voor bedtijd geen schermen meer te gebruiken.
- Het NJI heeft een [webpagina](#) met tips over mediagebruik voor ouders van 13-18 jarigen

◉ **STIP: verantwoording**

Titel: Digitale-mediagebruik en slaap bij jongeren
Auteurs: de Poot S, Harskamp-van Ginkel MW, Vrijkotte TGM
In: NED TIJDSCHR GENEESKD. 2022;166:D6618
Tags: #Slaap #Mediagebruik #Opvoeding