

Tipspromenad om finnar

Rätt svar och kommentarer

Fundera gärna hur du kan följa upp svaren, individuellt eller varför inte samarbeta med en lärarkollega och gå igenom rätta svaren och kommentera under lektionstid ?



1. Vet du varför man får finnar (även kallat akne)?

Rätt svar: X

Oren eller smutsig hud orsakar INTE finnar. Finnar eller akne, är en hudsjukdom som ofta debuterar i tonåren när man har mkt hormoner i kroppen.

Det finns många myter om att viss mat eller dryck ska framkalla finnar, men än så länge är inget bevisat. Vissa tycker sig se samband mellan vissa livsmedel och finnar och då är det bra att försöka undvika dem.

2. Vad är egentligen en finne?

Rätt svar: 1

En inflammerad talgkörtel utvecklas i sin tur till en finne som kan vara röd, öm, svullen och innehålla var.

För hög talg (fett)produktion är vanligt i tonåren men är i sig inget problem, så länge talgen kan färdas upp ut på huden.

Skulle vägen från talgkörteln däremot täppas igen kan en finne eller pormask börja utvecklas.

3. Hur många ungdomar har någon gång drabbats av finnar?

Rätt svar: 2

Enligt Läkemedelsverket behandlingsrekommendationer för akne från 2014, får nästan alla ungdomar någon form av akne. 10-20% får medelsvår- svår akne

4. Vem kan hjälpa dig att bli kvitt dina finnar? Kryssa för alla som du tycker är rätt!

Rätt svar: Alla (1,X,2)

Det viktiga är att man pratar med någon om sitt problem med finnar. Alla kan få hjälp – det finns inga hopplösa fall! Om ens vårdnadshavare inte vet så kan de i sin tur fråga på apotek eller vända sig till vårdcentralen, eller varför inte ringa till skolsköterskan?

5. Hur ska man göra för att bli kvitt sina finnar?

Rätt svar: X

Det enda sättet att bli av sina finnar är att behandla med ett läkemedel, antingen provar man ett receptfritt läkemedel från apoteket innehållande bensoylperoxid, Basiron AC eller så kan skolsköterska med förskrivningsrätt eller läkare förskriva ett starkare, receptbelagt preparat.

Har man provat Basiron och det inte hjälper tillräckligt kan man även då be om att få en starkare receptbelagd kräm, gel eller tabletter utskrivet.

6. Vad kännetecknar ett läkemedel mot finnar?

Rätt svar: 2

Det enda receptfria läkemedlet som finns att tillgå idag innehåller bensoylperoxid, heter Basiron AC och finns endast att köpa på apotek. Resten av de läkemedel som har bevisad effekt mot finnar måste en skolsköterska med förskrivningsrätt eller läkare förskriva på recept.

Allt annat som säljs via apotek, postorder eller i vanlig butik är inte läkemedel och har därför inte bevisad effekt mot finnar.

7. Hur lång tid brukar man generellt säga att det kan ta innan du får resultat av din behandling? (antalet finnar har minskat eller lindrats i svårighetsgrad)

Rätt svar: 2

Efter 6-8 veckor med läkemedelsbehandling varje dag så har de allra flesta sett resultat av sin behandling. Antalet finnar sjunkit ordentligt, lindrats i svårighetsgrad eller försvunnit helt. Är man inte nöjd, kan man prata med sin skolsköterska eller läkare och få något annat läkemedel utskrivet på recept. Tänk på att nya finnar börjar bildas så fort man slutar med en behandling, det tar ca 6-8 veckor innan en ny finne bildats. Så länge man är i tonåren med mycket hormoner i kroppen så kan man få räkna med att finnar är en del av sin vardag – om man inte aktivt behandlar dem med läkemedel.

8. Varför är det viktigt att använda en återfuktande lotion efter rengöring och läkemedelsbehandling när man har finnar?

Rätt svar: 1

Huden behöver mkt fukt för att må bra, i synnerhet när man tvättar och behandlar med läkemedel direkt på huden. Tänk på att välja en fuktkräm med låg fetthalt. Feta salvor täpper bara till och kan förvärra.

9. Vilket påstående är rätt?

Rätt svar: X

Underhållsbehandling kan man behöva så länge man är tonåring och hormonerna är i uppror. Det tar 6-8 veckor för en ny finne att bildas, så slutar man för tidigt så kommer man märka det efter 6-8 veckor då finnarna börjar komma tillbaka.

För de alla flesta försvinner eller drastiskt minskar antalet finnar när man blir vuxen.

Alla är vi olika, även gällande behandling av finnar. För vissa går det fortare, för andra tar det längre tid. Om en behandling inte har visat några synliga resultat efter 6-8 veckor så kan man prata med sin skolsköterska eller läkare och få ett annat läkemedel förskrivet, som kanske funkar bättre. Alla kan få hjälp, det finns inga hopplösa fall!

10. Vilka tre enkla steg är en bra rutin vid behandling av sina finnar?

Rätt svar: X

1. Tvätta med mild ansiktsrengöring.
2. Behandla med läkemedel
3. Återfukta med fuktighetsbevarande lotion

Man kan aldrig tvätta bort finnar, huden blir bara ännu mer irriterad av för mycket tvättande!

Täckstift och smink döljer och torkar ut huden, men tar inte bort finnar.