

# Tipspromenad om finnar

Ett enkelt och roligt sätt att  
öka kunskapen om akne hos  
dina elever



*Att ha finnar är tyvärr något som är mer eller mindre gemensamt med tonåren. Faktiskt är det 94% av alla tonåringar som någon gång lider av finnar enligt en undersökning som heter Ungdomsbarometern.*

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

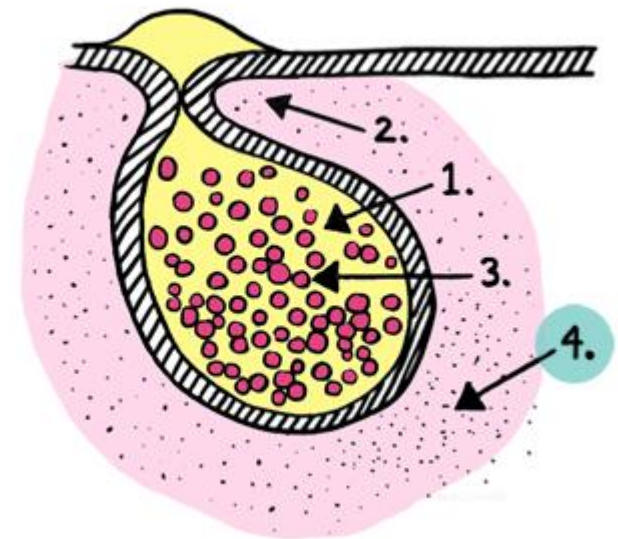
- 1. Oren och smutsig hud
- X. Hormoner i kroppen
- 2. Från det man äter och dricker



*I en undersökning som kallas Ungdomsbarometern upplevde 43% av de tillfrågade ungdomarna att finnar påverkade deras känsla negativt. Det finns hjälp att få - tala med din skolsköterska, lokala apotek eller husläkare, de är vana att prata om finnar!*

## 2. Vad är egentligen en finne?

- 1. En inflammerad talgkörtel
- X. Ett inflammerat sår
- 2. En ansamling av smuts



*Orsakerna till varför man får finnar är flera. I grunden är det hormonellt besvär som börjar nere i huden. En inflammerad talgkörteln utvecklas i sin tur till en finne som kan vara röd, öm, svullen och innehålla var. Kläm aldrig din finne – det kan bli inflammerat!*

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

1. Ganska få, 2 av 10

X. Hälften

2. Nästan alla



*Finnar beror inte på oren hud! Därför hjälper det inte hur mycket du än tvättar dig. För att få bort sina finnar krävs läkemedelsbehandling, ofta gel eller kräm som du smörjer direkt på huden. Dock är det viktigt att smörja på sin läkemedel på ren, torr hud. Därför är det bra att tvätta sin hud med en mild rengöring morgon och kväll.*

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

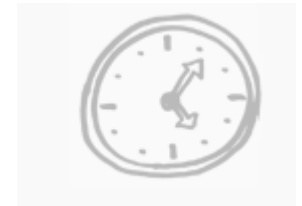
- 1. Min husläkare
- X. Min skolsköterska/skolläkare
- 2. Personal på apoteket



*Innan man börjar behandla finnarna är det viktigt att komma ihåg att det inte finns några mirakelkurer eller genvägar. Kontinuitet och tålamod är en stor del av en lyckad behandling och för de allra flesta tar det mellan sex till åtta veckor innan man kan se några resultat.*

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

1. Det räcker med att tvätta kontinuerligt med typ Clearasil
- X. Genom att behandla med ett läkemedel
2. Om man klämmer sin finne så försvinner den



Har du inte använt ett läkemedel mot akne tidigare och har milda-måttliga besvär? Då kan du först testa ett receptfritt läkemedel på apoteket som innehåller ämnet bensoylperoxid. Räcker det inte till? Då är det dags för ett receptbelagt läkemedel. Tala med din skolsköterska eller läkare.



## 6. Vad kännetecknar ett läkemedel mot finnar?

1. "Alla produkter som säljs på apoteket som står att de är *mot akne* eller *oren hud*"

X. "Bara produkter som innehåller salicylsyra"

2. "Medel som i kliniska studier visat vara effektivt att minska antalet finnar och som min skolsköterska/läkare alternativt apotek tycker är rätt för mig"

*Man kan få torr, röd och irriterad hud när man behandlar sin hud med läkemedelskräm/gel, det är ofta ett bevis på att läkemedlet verkar. Därför är det viktigt att återfukta sin hud för att lindra dessa biverkningar. En bra behandlingsrutin består av 3 enkla steg:*



**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)**

1. 9 månader

X. 1 dag

2. 6-8 veckor



*Även efter att du har blivit av med dina finnar är det viktigt att du fortsätter att behandla huden regelbundet under tonårstiden, då nya finnar bildas om du slutar med din behandling.*

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

1. Genom att smörja på fuktkräm så kan torr och irriterad hud motverkas.
- X. Vattnet i fuktkrämen tvättar bort finnar
2. Det är inte så viktigt med återfuktning



*Har du inte testat någon läkemedelsbehandling tidigare och har milda-måttliga besvär så kan du först testa receptfritt läkemedel som finns att köpa på apoteket. Vid svårare besvär eller om du redan testat receptfritt utan önskat resultat – då är det tid för receptbelagt läkemedel. Prata med din skolsköterska eller läkare!*

## **9. Vilket påstående är rätt?**

1. Har man väl blivit av med sina finnar en gång kommer de aldrig tillbaka
- X. När man har blivit kvitt sina finnar så behöver man fortsätta behandla några dagar i veckan under tonårstiden för att undvika att de kommer tillbaka
2. Det tar lika lång tid för alla att bli av med sina finnar, har inte en behandling hjälpt efter 6-8 veckor så får man bara acceptera sina finnar

*Visste du att det finns en produktbunden hemsida för dig som vill veta mer om finnar? [www.omfinnar.se](http://www.omfinnar.se). Vill du dessutom ha hjälp med påminnelser och/eller föra dagbok för din läkemedelsbehandling? Nu finns även en gratis app, <omfinnar> som kan laddas ner från Appstore eller Android market.*

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

- 1. Tvätta, Täck med täckstift, Återfukta
- X. Tvätta , Behandla , Återfukta
- 2. Tvätta, Tvätta , Tvätta

