

# Huid in de klas

Lespakket voor groep 7/8 over de huid en huidaandoeningen

Van:

---

Ontwikkeld door Huid Nederland in co-creatie met dermatologen, leerkrachten, onderwijsexperts, patiëntvertegenwoordigers, verpleegkundig specialisten en de NVH.

© Huid Nederland, 2024.

## LES 1

# De werking van de huid

Deze les gaat over de opbouw en de werking van de huid. Je leert ook hoe de huid je lichaam beschermt.



Mensen hebben verschillende huidskleuren.



1. Wat zijn kenmerken van jouw huid? Vul bladzijde 2 van jouw huidpaspoort in.
2. Stel, op een Nederlandse website vind je een foto van een doosje met roze kleurpotloden. Onder de foto (niet op het doosje) staat: 'Kleur: huidskleur'.
  - a Leg uit wat je daarvan vindt.

---

---

---

- b Bedenk en leg uit hoe het komt dat de maker van de website dit heeft geschreven.

---

---

---

# Opbouw en werking

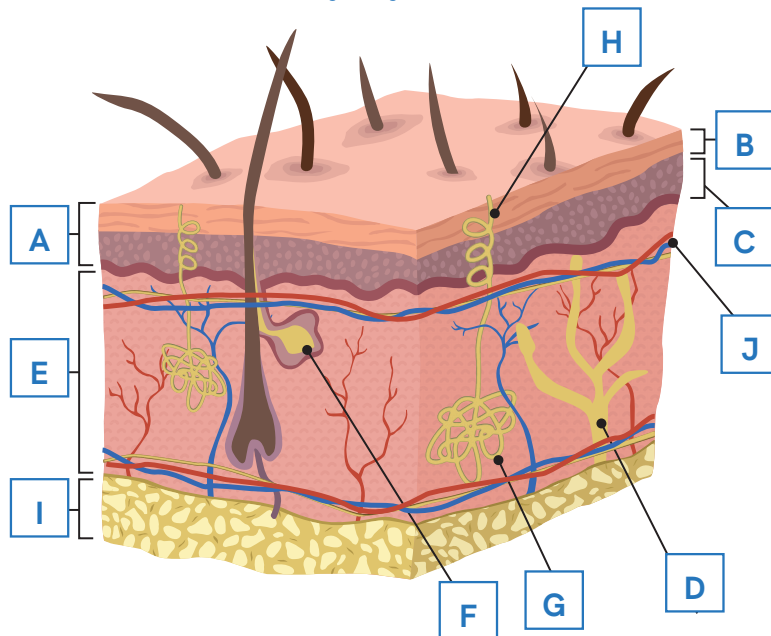
Er zijn verschillende huidskleuren, maar de opbouw van de huid van alle mensen is gelijk. De huid is opgebouwd uit drie lagen.

- De **opperhuid** is de dunne buitenste laag die ook weer uit twee lagen bestaat: de **hoornlaag** met daaronder de **basale laag**. In de basale laag ontstaan steeds nieuwe **huidcellen** (stukjes huid) die naar de hoornlaag bewegen. Daar sterven de huidcellen (stukjes huid) af en laten na een tijdje los van de huid. Daar merk je niets van.
- Onder de opperhuid is de **lederhuid**. In deze laag zorgen **talgklieren** voor een laagje vet op de opperhuid, waardoor deze zacht en soepel is. Er zijn ook **zweetklieren** die vocht maken

die via **poriën** (gaatjes in de huid) op de huid komt. Dit vocht verlaagt de lichaamstemperatuur. In de lederhuid zijn ook zakjes waarin haren ontstaan die door de opperhuid naar buiten gaan.

- Onder de lederhuid is het **onderhuids bindweefsel**. Deze laag bestaat vooral uit vet en bloedvaten (dunne buisjes waardoor bloed stroomt). Deze laag verbindt de huid met de andere lichaamsdelen. In de lederhuid en het onderhuids bindweefsel zitten **zenuwen** met kopjes aan het eind. Dat zijn een soort draden waarmee je dingen voelt zoals pijn, warmte en kou. Deze zijn verbonden met de hersenen in je hoofd.

### 3. Noteer de letters A-J bij de juiste woorden.



	bloedvat
	hoornlaag
	lederhuid
	onderhuids bindweefsel
	opperhuid

	porie
	basale laag
	talgklier
	zenuw
	zweetklier

# Bescherming

Je huid houdt je lichaamsdelen bij elkaar en beschermt ze, bijvoorbeeld als je ergens tegenaan botst. Je huid beschermt je lichaam ook tegen **bacteriën**. Dat zijn piepkleine beestjes die je alleen met een microscoop kunt zien. Bacteriën

verspreiden zich makkelijk van de ene mens naar de andere. Als je iemand een hand geeft of een deurknop aanraakt, neem je bacteriën op. Sommige bacteriën kunnen je ziek maken, maar er zijn ook goede bacteriën.

4.

**Lees de tekst hieronder.**

Zweten heeft voordelen en nadelen. Kruis de twee juiste voordelen aan.

- a Door zweet kan irritatie op je huid ontstaan.
- b Je lichaam koelt door het vocht op je huid.
- c Je poriën worden gereinigd door het vocht.
- d Zweet kan niet prettig gaan ruiken.

## Zweten

Als je staat te zwoegen in de gymzaal of op het sportveld, kun je zweetdruppels op je lichaam krijgen. Zweten (transpireren) is best wel goed. Door het vocht op je huid koelt je lichaam. Het vocht reinigt ook de poriën. Maar als je het zweet niet goed afspoelt gaat het mis. Zweet dat te lang op de huid blijft zitten kan zorgen voor irritatie door het zout en het water dat erin zit. Plekken kunnen rood en gevoelig worden. Nare luchtjes kunnen ontstaan door bacteriën die normaal niet in zweet zitten. En die bacteriën kunnen weer in je poriën gaan zitten.

(Naar: marieclaire.nl, 2020)

5.

**Leg uit waardoor zweet niet prettig gaat ruiken.**

---

---

---

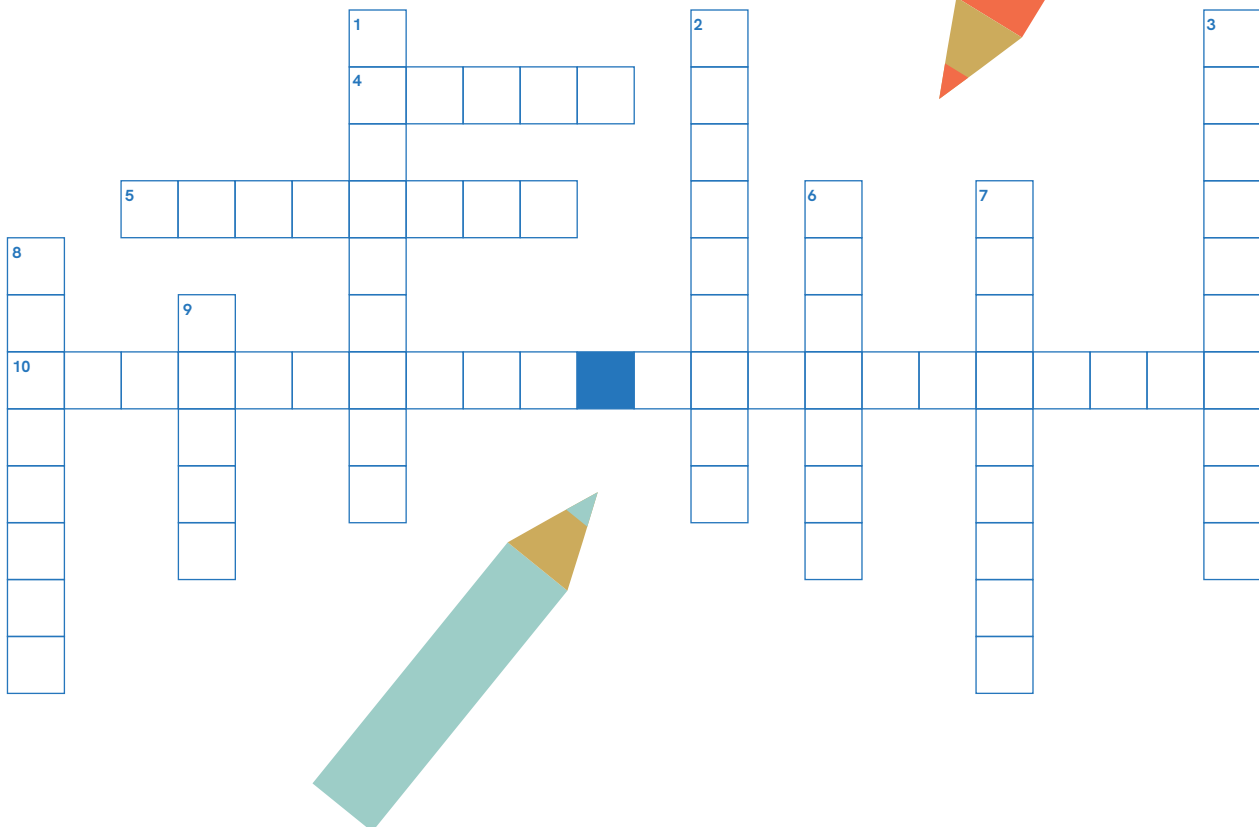
---



# Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	eerste laag van de huid
2	lichaamsdeel waaruit vet komt
3	lichaamsdeel waaruit zweet komt
4	gaatje in de huid
5	piepklein beestje waarvan je ziek kunt worden
6	stukjes huid
7	tweede laag van de huid
8	buisje waardoor bloed stroomt
9	soort draden waarmee je kunt voelen
10	derde laag van de huid



7.

### Informatieopdracht

a Bekijk eerst op YouTube de video *Waarom zweten we?* van Clipphanger (1.28 min). De link naar de video vind je ook op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl).



a Als het koel is, ontstaat zweet over je hele lichaam.

waar / niet waar

b Als je veel zwet, droogt je lichaam uit.

waar / niet waar

c Als transpiratievocht op je lichaam komt, heeft het een geur. **waar / niet waar**

d Als transpiratievocht op je lichaam komt, heeft het een kleur. **waar / niet waar**

e Mensen zweten mensen elke dag meer dan een liter.

waar / niet waar

f Onder de oksel krijgt zweet een geur door contact met bacteriën.

waar / niet waar

## LES 2

# De verzorging van de huid

Deze les gaat over de verzorging van je huid. Je leert waarom het belangrijk is om je huid schoon, zacht en soepel te houden.



Spelen met modder

## 1. Welk huidtype heb je? Vul bladzijde 3 van jouw huidpaspoort in.



### Schoon en gezond

Op je huid leven duizenden bacteriën die niet voor problemen zorgen en waarvan je meestal niets merkt.

Slechte bacteriën kun je weghouden door te zorgen voor je persoonlijke

**hygiëne.** Dat is zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn. Slechte bacteriën op je huid gaan weg door je te wassen, bijvoorbeeld na het spelen in de modder.

## 2. Kruis de twee juiste zinnen aan.

- a Alle bacteriën zijn slecht.
- b Bacteriën zijn heel klein.
- c Door hygiëne ontstaan meer bacteriën.
- d Handen wassen is goed voor je gezondheid.

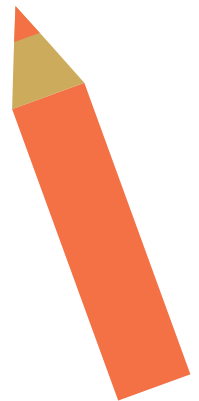
### Zacht en soepel

Het is goed voor je persoonlijke hygiëne als je je wast. Maar door veel zeep of badschuim en door lang douchen of in bad gaan wordt het vetlaagje op je huid weg gewassen. Je huid wordt dan droger en zwakker en er ontstaan scheurtjes waardoor slechte bacteriën in je lichaam kunnen komen. We noemen dat een **infectie**. Door een infectie kan je huid rood,

dik en pijnlijk worden. We noemen dat een **ontsteking**. Soms worden mensen hier heel ziek van. Het is dus goed als je niet te veel zeep gebruikt en niet te lang heel warm doucht of in bad gaat. Je huid blijft ook zacht en soepel als je deze insmeert met **crème** (smeersel voor je huid). Je kunt een crème kopen die past bij je huidtype.

### 3. Omcirkel waar of niet waar.

- |   |                  |
|---|------------------|
| a Een droge huid kan slecht zijn voor je gezondheid.                        | waar / niet waar |
| b Het is goed voor je gezondheid als je in bad helemaal geen zeep gebruikt. | waar / niet waar |
| c Het is goed voor je gezondheid als je je huid insmeert met crème.         | waar / niet waar |
| d Het is goed voor je gezondheid als je je huid schoonhoudt.                | waar / niet waar |
| e Lang en heet douchen is goed voor je huid.                                | waar / niet waar |
| f Spelen in de modder is ongezond.  | waar / niet waar |





4.

Lees de tekst hieronder.

a Leg uit waarom het goed is als je je handen invet na het handen wassen.

---

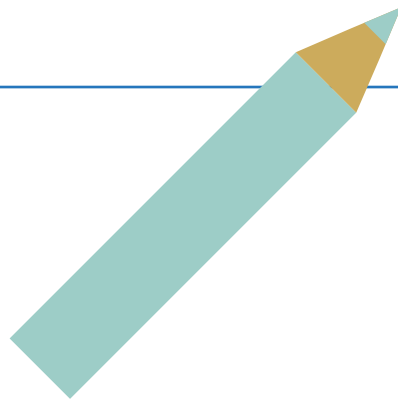
---

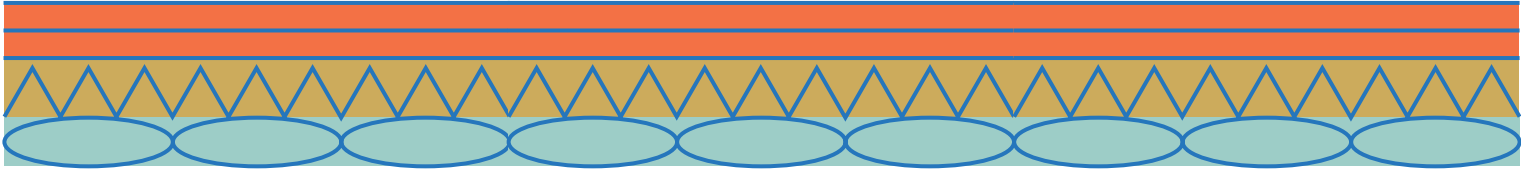
---

#### **Handen wassen en invetten**

Nederland wast in de coronatijd massaal zijn handen. Net als bij het afwassen van een vette koekenpan, verwijdert zeep het vette beschermlaagje van de huid van je handen. 'Dat zorgt voor droge handen, irritatie en kans op infecties', zegt dermatoloog Annemieke Fongers. Ze benadrukt het belang van dat vetlaagje. Om verspreiding van het coronavirus te verminderen, vraagt het RIVM Nederlanders vaker de handen te wassen. Bijvoorbeeld ook voor en na een supermarktbezoek. Het advies luidt: was je handen met vloeibare zeep uit een pompje en droog ze vervolgens goed af met een schone, droge doek. Fongers adviseert de handen vervolgens in te smeren met zalf of een vette crème. 'Dat moet een gewoonte worden. Leg bijvoorbeeld een tube met handcrème bij de kraan', aldus Fongers.

(Naar: dvhn.nl, 2020)

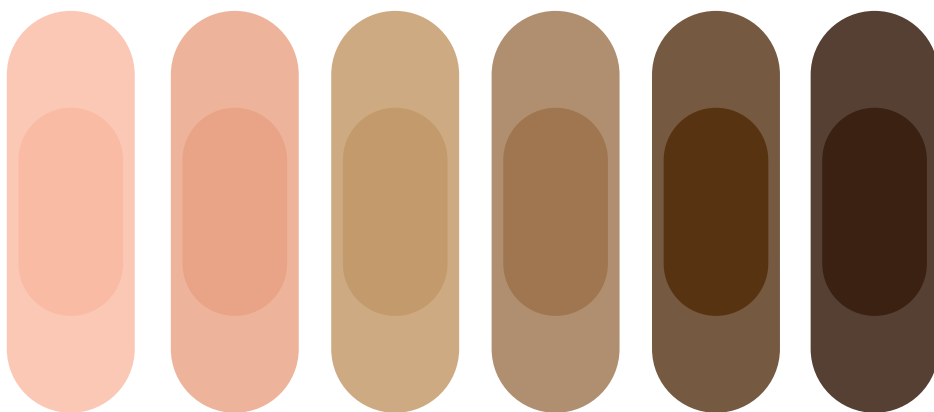




### Schaafwond

Als je een **schaafwond** krijgt is de buitenste laag van de huid beschadigd door het schuren over de grond. Er kan wat bloed uit de bloedvaten naar buiten komen. Met een goede verzorging van een wond kun je proberen een infectie te voorkomen.

Een schaafwond maak je schoon met lauwwarm water onder de kraan of met een schone doek of washandje. Je gebruikt geen zeep of ontsmettingsmiddel en je laat de schaafwond drogen in de lucht. Dan komt er vanzelf een korstje op. Een pleister is nodig als er kleding over de wond schuurt.



Huidkleurige pleisters

**5.** Vroeger hadden pleisters in Nederland altijd dezelfde lichte kleur. Maar vanaf 2018 zijn pleisters in verschillende kleuren te koop.

a Bedenk waarom deze pleisters er vroeger niet waren.

---

---

---

b Bedenk waarom deze pleisters nu wel worden gemaakt.

---

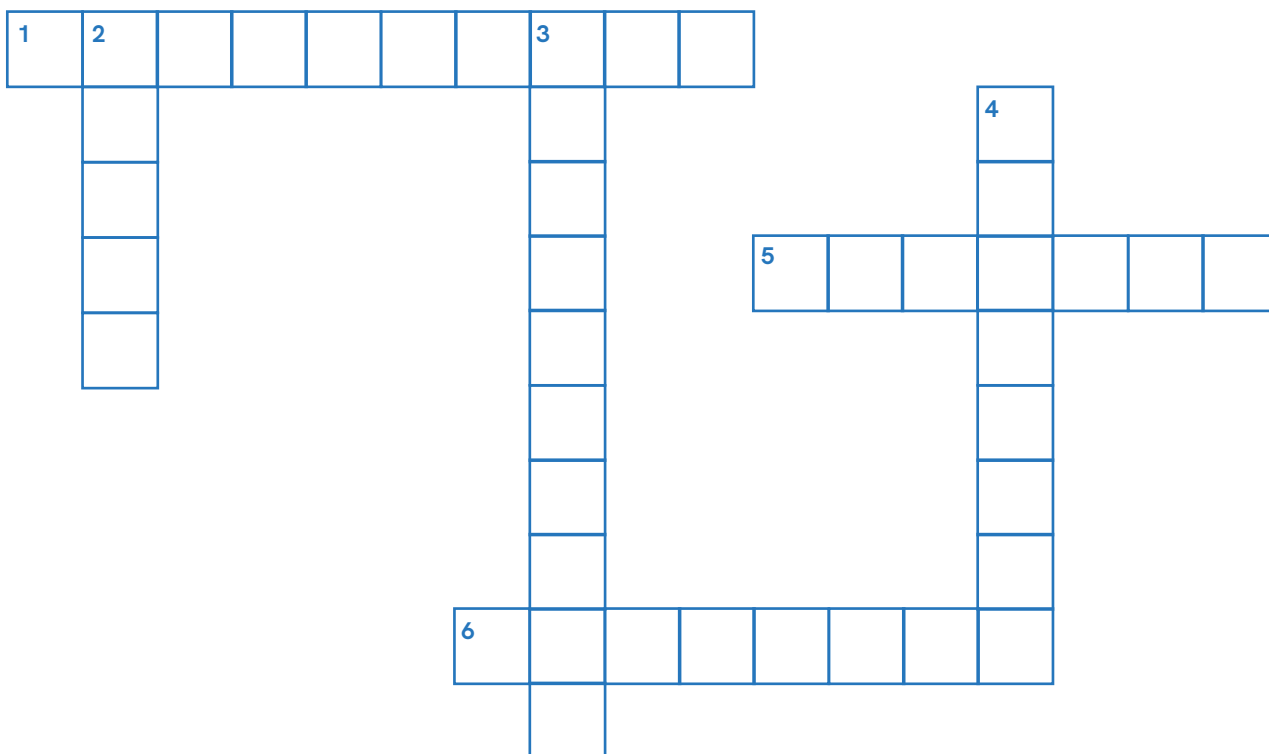
---

---

## Afsluiting

6. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	wond die ontstaat door het schuren over iets ruws
2	smeersel voor je huid
3	als je huid door een infectie rood, dik en pijnlijk wordt
4	soort huid
5	zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn
6	als slechte bacteriën in je lichaam komen



## 7. Informatieopdracht

Bekijk op YouTube de video *Wat is hygiëne* van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) (1.09 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl). Bekijk de informatie over hygiëne op [www.rivm.nl/hygiene](http://www.rivm.nl/hygiene).

Omcirkel twee woorden en maak de zin af.

Ik vind het **niet zo** / **best wel** / **heel erg** goed dat het RIVM deze informatie op internet heeft gezet, want

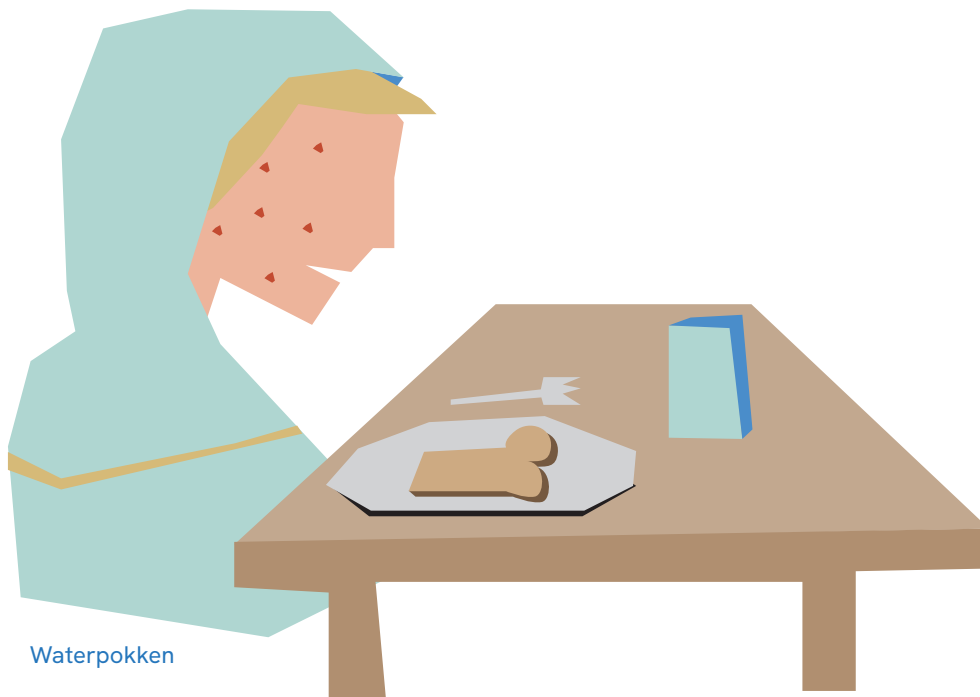
---

---

## LES 3

# Tijdelijke aandoeningen

Deze les gaat over tijdelijke aandoeningen aan je huid. Je leert ook hoe mensen die aandoeningen kunnen krijgen.



Waterpokken

### Tijdelijke aandoeningen

Het kan iedereen overkomen: je voelt ineens een bobbel of een droge plek op je arm. Er is dan wat aan de hand in je huid. Als je lichaam op een plek ziek is noemen we dat een **aandoening**. Er zijn huidaandoeningen die alle mensen kunnen krijgen. Deze zijn

tijdelijk: ze gaan vanzelf weg of na een korte behandeling. Mensen kunnen sommige tijdelijke aandoeningen van elkaar overnemen. Deze aandoeningen noemen we **besmettelijk**. Andere aandoeningen zijn niet besmettelijk.

1. Van welke tijdelijke aandoeningen heb je wel eens gehoord? En welke aandoeningen heb je zelf wel eens gehad?

Vul bladzijde 4 van jouw huidpaspoort in.

huid  
paspoort

**2.**

Lees de teksten over de acht aandoeningen op bladzijde 14 en 15 (1-8).

a Omcirkel de aandoeningen die ontstaan door een bacterie. Onderstreep de aandoeningen die ontstaan door een virus.

acne / krentenbaard / muggenbult / roos / steenpuist /  
voetschimmel / waterpokken / wratten

b Welke twee aandoeningen zijn niet besmettelijk?

---

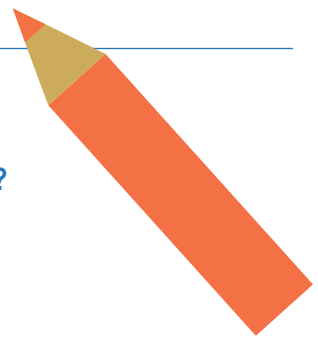
---

**3.**

Wat is verstandig als je een van deze aandoeningen hebt?

Kruis de twee juiste antwoorden aan.

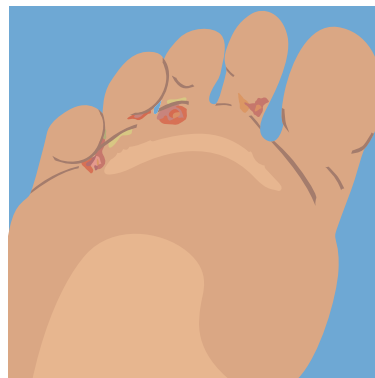
- a Je bespreekt het met je ouders/verzorgers.
- b Je doet net alsof er niets aan de hand is.
- c Je trekt je er niets van aan.
- d Je vraagt advies aan een arts.





### 1 Waterpokken

Waterpokken zijn rode bultjes op je huid die jeukende korstjes worden. Je krijgt deze aandoening door een **virus**. Dat is een heel klein beestje waarvan je ziek kunt worden, net als een bacterie. Het virus van waterpokken zit in de keel van iemand die ziek is. Kleine druppeltjes met het virus komen door hoesten en niezen in de lucht. Als andere mensen deze inademen, worden ze **besmet**: ze nemen de ziekte over. Soms raak je besmet door het vocht uit de waterpokken van iemand anders.



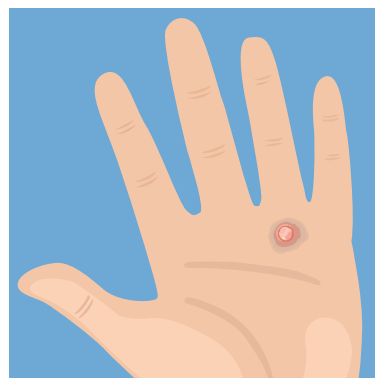
### 3 Voetschimmel

Voetschimmel is een besmettelijke aandoening die mensen van elkaar kunnen overnemen via de vloer van een douche of zwembad. **Schimmels** zijn kleine beestjes, net als bacterie en virus. Sommige schimmels zijn slecht voor je gezondheid. Bij voetschimmel ontstaan scheurtjes in de huid tussen de tenen. Deze huid wordt rood en pijnlijk en gaat jeuken.



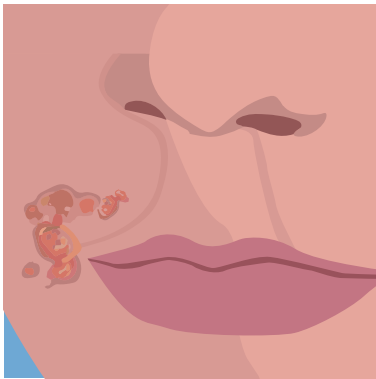
### 2 Muggenbult

Een muggenbult is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat doordat je huid heel gevoelig is voor de stof die door een muggenbeet in je huid komt. Je huid reageert: hij wordt dik en rood en gaat jeuken.



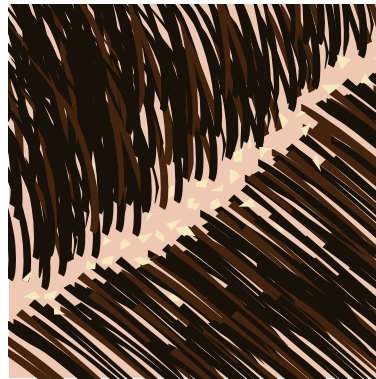
### 4 Wratten

Wratten zijn ruwe bultjes die op de huid groeien. Deze besmettelijke aandoening ontstaat door een virus dat via wondjes, schrammen of barstjes in de huid kan komen.



### 5 Krentenbaard

Krentenbaard is een besmettelijke aandoening waarbij wondjes, rode plekjes en bobbels met gele korstjes op de huid ontstaan. Deze aandoening wordt veroorzaakt door een bacterie die op de huid of in de neus of keel zitten.



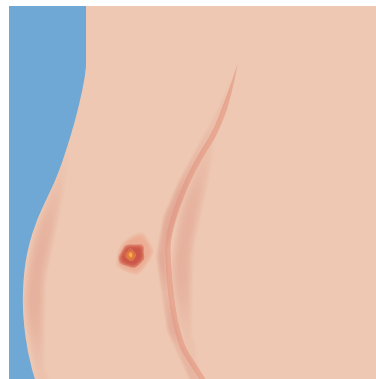
### 7 Roos

Roos bestaat uit schilfertjes op je hoofdhuid. Het is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat doordat huidcellen sneller dan normaal worden vernieuwd en loslaten van de hoofdhuid.



### 6 Acne

Acne (of jeugdpuistjes) is een niet-besmettelijke aandoening die ontstaat door een sterke werking van talgklieren. Als de talg niet goed in de opperhuid naar buiten kan, ontstaan puistjes waarin een ontsteking kan ontstaan.



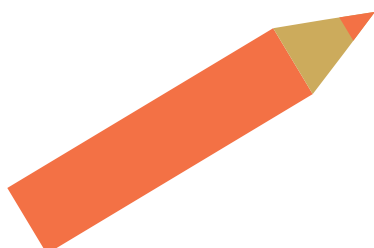
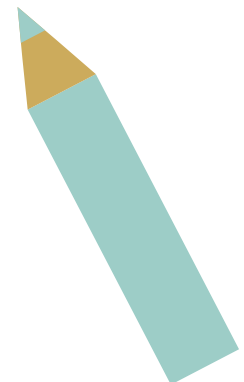
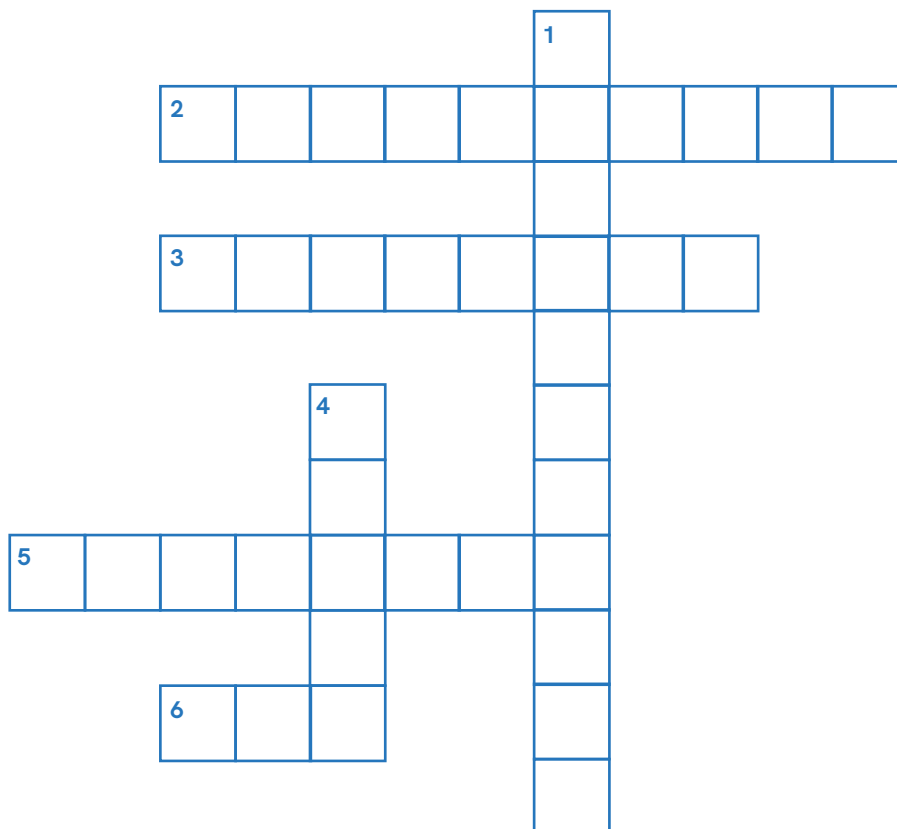
### 8 Steenpuist

Een steenpuist is een rode verdikking van de huid die ontstaat als een haarzakje verstopt raakt en er ontsteking ontstaat door bacteriën. Een steenpuist kan besmettelijk zijn via de **pus** (etter, wit-geel vocht) die naar buiten kan komen.

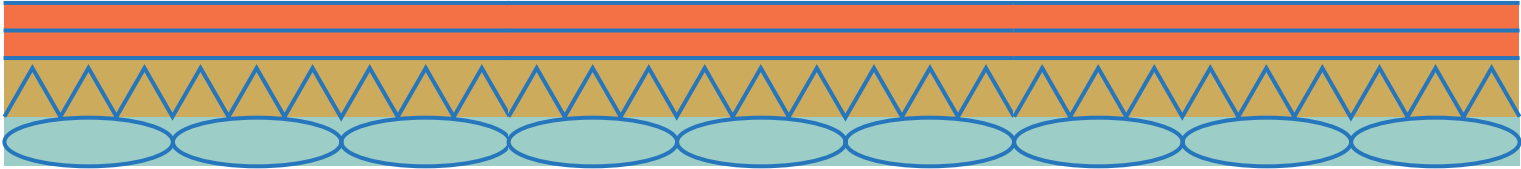
# Afsluiting

4. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	als mensen een aandoening van elkaar overnemen
2	als je lichaam op een plaats ziek is
3	heel kleine beestjes waarvan de huid ziek kan worden (net als bacterie en virus)
4	heel kleine beestjes waarvan je ziek kunt worden (net als bacterie en schimmel)
5	grote gevoeligheid
6	witgeel vocht (etter)







**5. Informatieopdracht**

**a** Bekijk eerst op YouTube de video *Waarvan krijg je puistjes?* van Het Klokhuis (3.35 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl).

Noem de tips uit de video om verstandig met puistjes om te gaan.

---

---

---

---

**b** Bekijk op YouTube de video *Blarenpleisters op puistjes? Deze beauty-tips kan je beter vergeten* van Jeugdjournaal (2.31 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl).

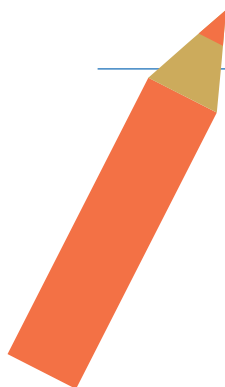
Welke risico's zijn er volgens de video als je beautytips op internet opvolgt?

---

---

---

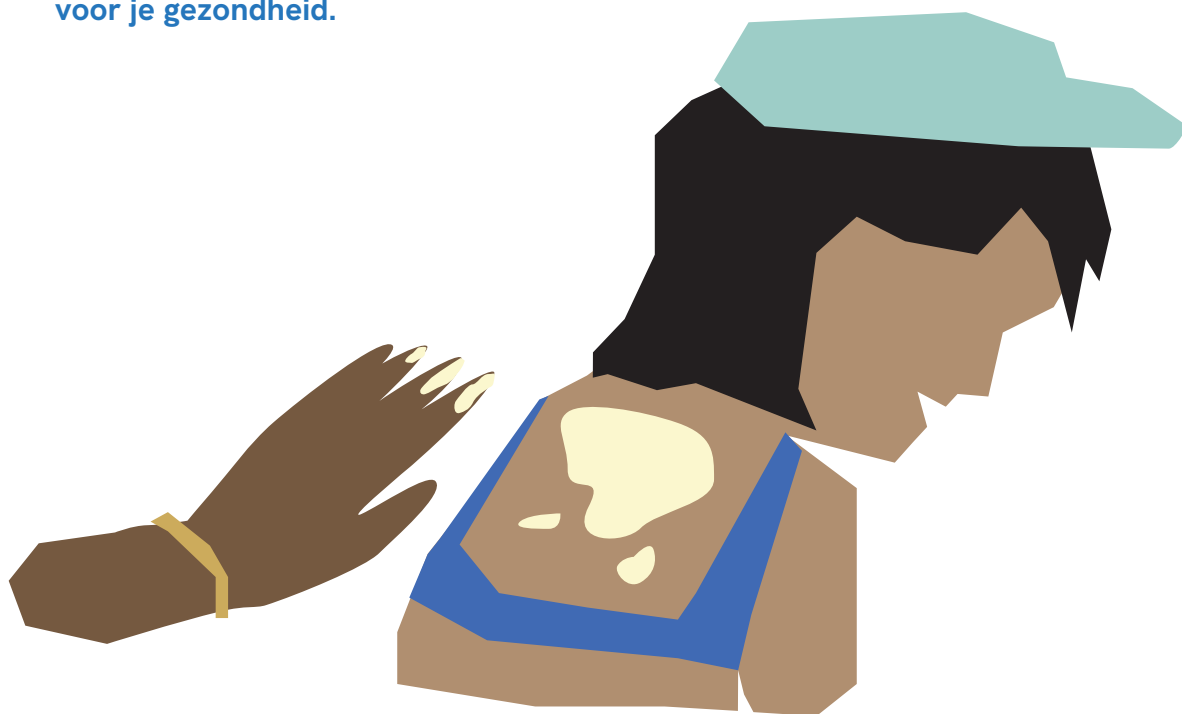
---



## LES 4

# De bescherming van de huid

Deze les gaat over hoe je je huid kunt verbranden en hoe je je huid hiertegen kunt beschermen. Ook leer je waarom zonlicht goed is voor je gezondheid.



Zonnebrandcrème.

## 1. Welk huidskleurtype heb je? Vul bladzijde 5 van jouw huidpaspoort in.

huid  
paspoort

### Zonverbranding

Veel mensen krijgen op een zonnige dag een goed humeur. Door het zonlicht ziet alles er mooier uit. Maar met het zonlicht moet je wel oppassen, want in de zonnestrallen zitten **uv-stralen** die schadelijk kunnen zijn voor je huid als je er te veel van krijgt. Een donkere huid kan beter tegen de uv-straling dan een lichte huid omdat een donkere huid meer **pigment** (kleurstof) heeft. Als je huid in de zon komt, gaat deze pigment maken

om zich te beschermen. Je huid wordt daardoor donkerder, maar die bescherming is niet genoeg. Je huid kan verbranden en dan wordt deze rood. Met een lichte huid gebeurt dat sneller dan met een donkere huid. Door veel zonverbranding in je jeugd kan je huid erg beschadigen en daardoor minder goed gaan werken. En je loopt het risico dat je later een ernstige huidziekte krijgt: **huidkanker**.

## Zonbescherming

Als je door struiken met stekels loopt kun je je huid beschermen met een lange broek en een shirt met lange mouwen. Zo kun je ook je huid tegen uv-stralen beschermen. In de zon kun je een pet en een zonnebril dragen. En voor het zwemmen en spelen in de zon is er speciale uv-zwemkleding. Maar je huid kan ook verbranden als je fietst, schaatst of speelt in de sneeuw. Je kunt zelfs verbranden onder een

parasol die geen stof heeft die uv-straling tegenhoudt. Daarom zijn er speciale parasols die uv-straling tegenhouden. Met zonnebrandcrème kun je je huid goed beschermen. Maar let wel op welke crème je gebruikt. Er zijn crèmes met een hoge en met een lage beschermingsfactor (hoeveel uv-straling wordt tegengehouden). Het is verstandig dat alle kinderen zich minimaal met factor 30 insmeren. Vaak en dik insmeren is nodig omdat de crème op je huid verdwijnt door water en zweet.



2.

Bekijk dit plaatje. Omcirkel het juiste woord.

- a De jongen **links** / **rechts** heeft meer pigment dan de andere jongen.
- b De jongen **links** / **rechts** verbrandt sneller dan de andere jongen.
- c De huid van de jongen **links** / **rechts** kan beter tegen uv-straling dan de huid van de andere jongen.
- d De jongen **links** / **rechts** moet zich beter beschermen tegen de zon dan de andere jongen.

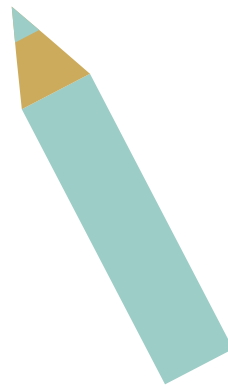
## Vitamine D

Vitamines zijn stoffen die nodig zijn om gezond te blijven. Er zijn verschillende soorten die een letter in hun naam hebben, bijvoorbeeld vitamine D. Vitamine D wordt in de huid van mensen gemaakt met behulp van uv-stralen. Als je veel in de zon komt, maak je veel vitamine D. Maar als je weinig in de zon komt, kun je een tekort

krijgen aan vitamine D. Mensen met een lichte huidskleur maken sneller vitamine D dan mensen met een donkere huidskleur. Daarom is het goed als mensen met een donkere huidskleur in de Nederlandse winter ook voedsel eten waarin vitamine D zit, zoals vette vis en eieren. Ze kunnen ook vitamine D-tabletten slikken.

### 3. Kruis de twee juiste uitspraken aan.

- a Het is gezond als je huid in de winter in het zonlicht komt.
- b Het is gezond als je huid in de zomer nooit in het zonlicht komt.
- c Mensen met een donkere huid kunnen in de winter sneller een tekort aan vitamine D krijgen dan mensen met een lichte huid.
- d Veel zonnebaden is nodig in de zomer om je lichaam voldoende vitamine D te laten maken.

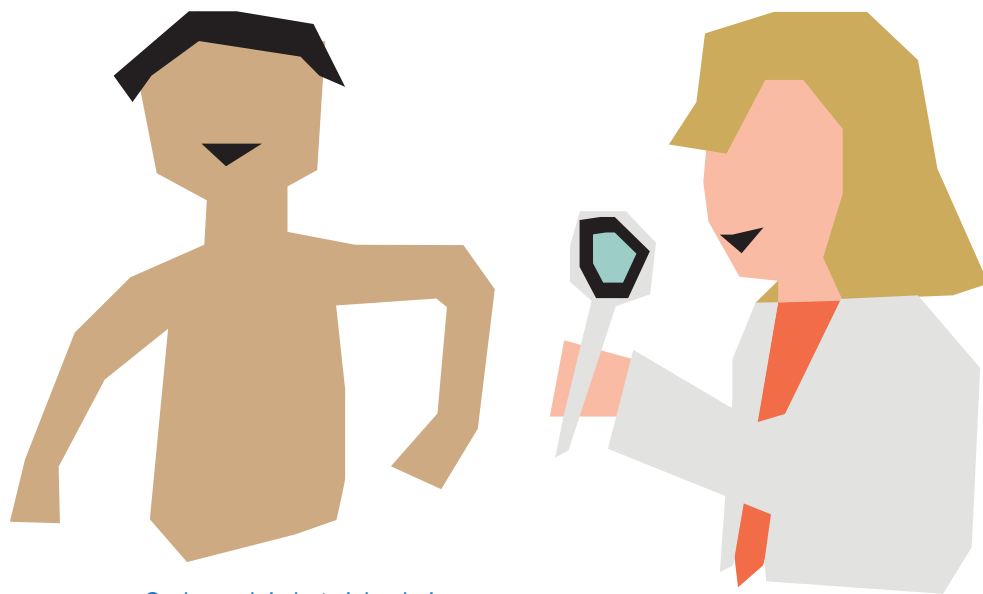




## LES 5

# Blijvende aandoeningen

Deze les gaat over blijvende huidaandoeningen. Je leert ook hoe mensen omgaan met zo'n aandoening.



Onderzoek in het ziekenhuis.

1. Van welke blijvende aandoeningen heb je wel eens gehoord? En ken je iemand met zo'n aandoening? Vul bladzijde 6 van jouw huidpaspoort in.

### Blijvende aandoeningen

Een muggenbult is een voorbeeld van een tijdelijke huidaandoening die iedereen kan krijgen. Maar er zijn ook **chronische** (blijvende) huidaandoeningen die nooit echt overgaan. Bij zo'n aandoening werkt er iets niet goed in de huid. Hierdoor ontstaan bijvoorbeeld extra veel **schilfers** (losse stukjes vel), een rode kleur of ontstekingen. Als je een chronische huidaandoening hebt, kan dat best lastig zijn.

Door jeuk kun je bijvoorbeeld slecht slapen of lastig opletten op school. Ook kunnen andere mensen naar je kijken of onaardige dingen zeggen omdat je schilfers of vlekken op je huid hebt. Iemand kan een mening over iets hebben zonder dat hij weet hoe het echt is. Misschien is het wel heel anders dan hij denkt. Zo'n mening noemen we een **vooordeel**.

2. Kruis de twee juiste zinnen aan.
  - a Bij alle chronische aandoeningen ontstaan schilfers.
  - b Bij een chronische huidaandoening werkt er iets niet goed in de huid.
  - c Chronische aandoeningen gaan nooit over.
  - d Chronische huidaandoeningen zijn tijdelijk.

### **Vitiligo**

Vitiligo is een niet-besmettelijke chronische aandoening die zorgt voor witte plekken op de huid. Op die plekken verdwijnt het pigment (kleurstof). Het is niet bekend waardoor dit gebeurt. Bij mensen met een lichte huid worden de vlekken in de zomer meer zichtbaar doordat de rest van de huid bruin wordt. Bij mensen met een donkere huid zijn de kleurverschillen altijd goed zichtbaar. Vitiligo kan kinderen onzeker maken. Soms verbergen ze hun vlekken uit angst voor vervelende reacties van andere kinderen of van volwassenen. Ze willen bijvoorbeeld niet gaan zwemmen. Of ze dragen in de zomer geen korte broek en geen kleren met korte mouwen.

### **Eczeem**

Eczeem is een niet-besmettelijke chronische aandoening. Deze zorgt voor een droge en rode huid met jeuk, schilfers en wondjes. Bij veel kinderen verdwijnt deze aandoening na een paar jaar, maar bij een kleine groep blijft het. Je hebt minder last van eczeem als je de huid vet maakt met een speciale medicijnzalf.

### **Psoriasis**

Psoriasis lijkt op eczeem maar is toch iets anders. Het is een niet-besmettelijke chronische aandoening waarbij de huidcellen veel sneller ontstaan dan gewoonlijk. Daardoor kunnen schilferende rode plekken ontstaan die jeuken en pijn doen. Psoriasis is niet besmettelijk en wordt vaak behandeld met speciale medicijnzalf.

### **Wijnvlek**

Een wijnvlek is een roze of paarse vlek op de huid waarmee iemand is geboren. Het is een niet-besmettelijke chronische aandoening waarbij bloedvaatjes in de huid sterk zijn uitgezet. Er zijn mensen met kleine en met grotere wijnvlekken. Meestal zitten ze in het gezicht of in de nek. Ze jeuken niet en doen geen pijn.

### **Alopecia**

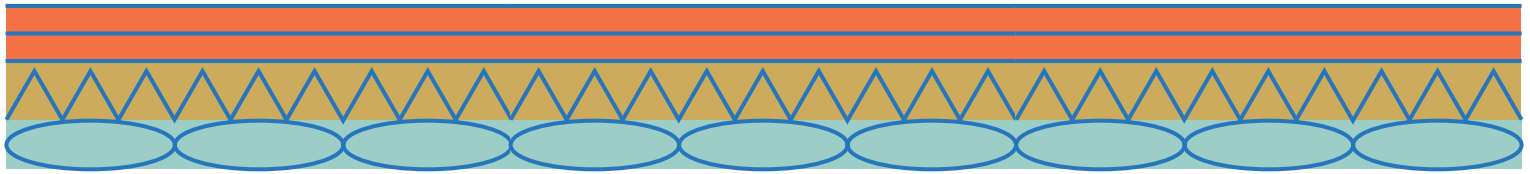
Alopecia is een niet-besmettelijke chronische aandoening waarbij iemand vrij plotseling veel hoofdhaar verliest en zelfs helemaal kaal kan worden. Ook wenkbrauwen en wimpers kunnen uitvallen. Onbekend is waardoor deze aandoening ontstaat.

- 3.** De teksten hierboven gaan over vijf aandoeningen die niet besmettelijk zijn. Bedenk waarom het belangrijk is dat mensen weten dat het niet besmettelijk is.

---

---

---



**4.**

**Lees de tekst op de volgende pagina.**

**a** Bedenk waardoor mensen ongemakkelijk doen door Anne's kaalheid.

---

---

---

**b** Welke positieve verandering vond bij Anne plaats door de aandoening?

---

---

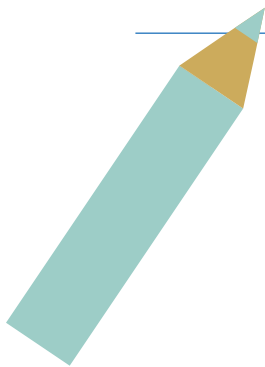
---

**c** Anne deelt haar ervaringen op een blog en op Instagram. Wat bereikt ze daarmee?

---

---

---





### **Anne vertelt over haar haaraandoening**

Toen Anne zestien was kreeg ze alopecia. Haar hoofdhaar viel toen plotseling uit. Ze vertelde: 'Ik had er nog nooit van gehoord en dacht dat ik de enige was. Tegenwoordig is kaal zijn heel normaal voor mij en ik ben er heel open over. Mensen doen vaak ongemakkelijk als ze weten of zien dat ik kaal ben. Ze vragen me dan: "Is er geen behandeling voor?". Dat is goed bedoeld, maar ze zeggen het alsof alopecia iets slechts is. Voor mij is het dat niet. Maar als persoon heb ik me juist positief ontwikkeld door mijn haaraandoening. Vroeger dacht ik dat ik altijd perfect moest zijn en droeg ik veel make-up. Nu heb ik veel meer zelfvertrouwen dan vroeger!' In het begin is het wel erg moeilijk om kaal te worden, en dan is het fijn als er door anderen vriendelijk mee omgegaan wordt. Anne draagt een haarstuk (pruik) maar ze gaat ook zonder naar buiten. 'Zeker in de zomer, dan is zo'n pruik echt heel warm. Soms heb ik een periode dat ik het niet fijn vind om zonder haar naar buiten te gaan. Dan voelt het niet goed. Maar al met al kan ik het me niet meer voorstellen dat ik mijn haar níet even kan afzetten.'

Anne deelt haar ervaringen op een blog en op Instagram met meer dan vierduizend volgers. Een groot gedeelte daarvan heeft ook alopecia. 'We vormen

echt een community waar ik steun uithaal. Velen zijn inmiddels vrienden van me geworden. Een meisje schreef me dat ze door mij niet meer bang was haar haarstuk te dragen. Ze haalde steun uit mijn berichten. Dat ik dat met mijn berichten kan doen, vind ik heel fijn. Ik help graag. Het kan best moeilijk zijn om over alopecia te praten. Met mijn blog wil ik laten zien dat je er niet bang voor hoeft te zijn. Natuurlijk mag je mij ook altijd een berichtje sturen, als je dat fijn vindt!'



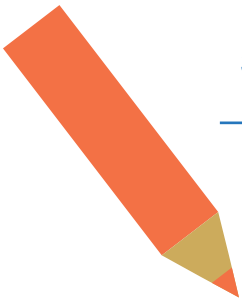
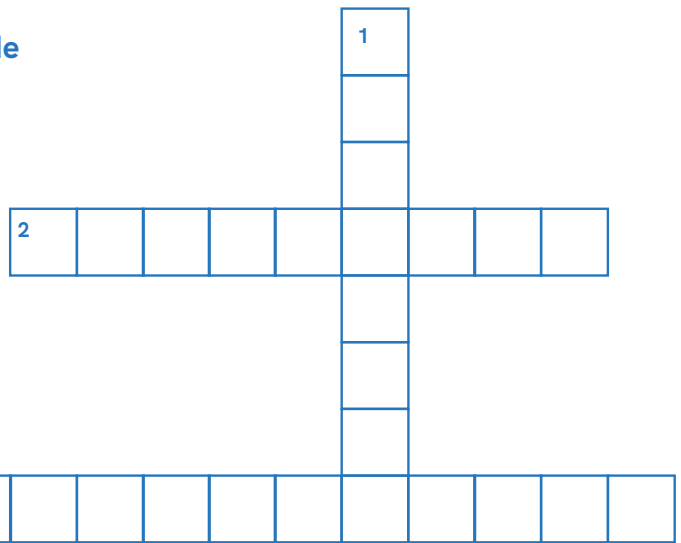
Anne

(Naar: punt.avans.nl, 2021; Instagram: @alopecianguirlboss)

## Afsluiting

5. Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	los stukje vel
2	blijvend
3	mening van iemand over iets waarvan hij niet goed weet hoe het echt is



## 6. Informatieopdracht

Bekijk eerst op YouTube de video *Merel (12) stopte met turnen door de huidaandoening psoriasis* van het Jeugdjournaal (2.34 min). De link naar de video vind je op [www.huidindeklas.nl](http://www.huidindeklas.nl).

**a** Welk vooroordeel hadden andere turnsters over psoriasis van Merel?

---

---

**b** Sommige mensen gaan heel vervelend om met een kind dat psoriasis heeft. Noem daarvan twee voorbeelden.

---

---

**c** Vind je het goed dat het Jeugdjournaal deze video heeft gemaakt? Leg je antwoord uit.

---

---