



Huid in de klas

Extra werkblad over acne
van:

Ontwikkeld door Huid Nederland i.s.m. dermatologen, verpleegkundig specialisten, huidtherapeuten (NVH), vertegenwoordigers van patiëntenverenigingen, leerkrachten, een schoolleider en een didacticus.

© Huid Nederland, 2024.

Acne

Deze les gaat over de huidaandoening acne (*spreek uit: ak-nee*). Je leert hoe deze aandoening kan ontstaan en wat je ertegen kunt doen.



Hoe acne eruitziet ligt aan je huidskleur.

Veel mensen tussen de 10 en 22 jaar hebben last van **acne**. Dat is een niet-besmettelijke huidaandoening waarbij pukkels op de huid ontstaan. Acne ziet er niet altijd hetzelfde uit, dat hangt af van je huidskleur.

Hoe ontstaat acne? In de **talgklieren** in je huid ontstaat **talg** (vet) die door de poriën (gaatjes in de huid) op je huid komt. Door het nauwer worden van de poriën en het dikker worden van de **talg** kunnen de poriën verstopt raken. En daardoor kan in de **opperhuid** een bobbeltje met een zwart puntje ontstaan die **mee-eter**

wordt genoemd. Er kan ook een ontsteking in een porie ontstaan die zorgt voor een grotere bobbel met een witte kleur. Dit wordt een **puist** (of jeugdpuistje) genoemd.

Acne ontstaat niet door slechte **hygiëne**. Om er iets aan te doen kun je advies vragen aan een drogist, huisarts, huidarts of huidtherapeut. Zij kunnen je bijvoorbeeld adviseren om een zalf te gebruiken. Als je een puistje uitknijpt kan de acne erger worden en kun je een **litteken** (overblijfsel van een wond) krijgen. Laat je huid zo veel mogelijk met rust.

1.

Omcirkel waar of niet waar.

- a Alle mensen tussen de 12 en 25 jaar hebben last van acne. **waar / niet waar**
- b Acne is een besmettelijke huidaandoening. **waar / niet waar**
- c Acne ontstaat door te weinig hygiëne. **waar / niet waar**
- d Bij acne raken poriën verstopt waardoor talg niet uit de huid komt. **waar / niet waar**
- e Bij acne kunnen mee-eters ontstaan. **waar / niet waar**
- f Bij acne kunnen puisten ontstaan. **waar / niet waar**
- g Bij een donkere huid ziet acne er anders uit dan bij een lichte huid. **waar / niet waar**
- h Het is goed om puistjes uit te knijpen. **waar / niet waar**

2.

a Omcirkel een woord.

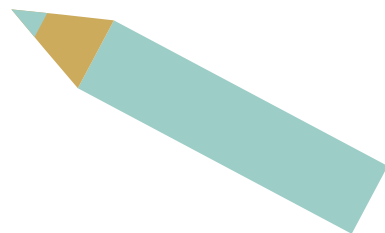
Tot nu toe heb ik **nooit / soms / vaak** last van acne.

b Maak deze zin af als je wel eens acne hebt gehad.

Toen ik acne kreeg, heb ik erover gepraat met:

c Maak deze zin af als je geen acne hebt gehad.

Toen ik iemand met acne zag, dacht ik:

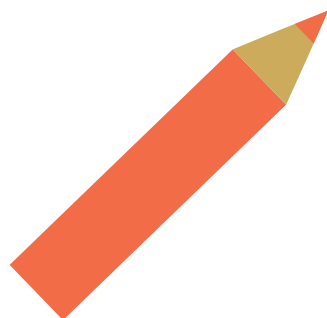
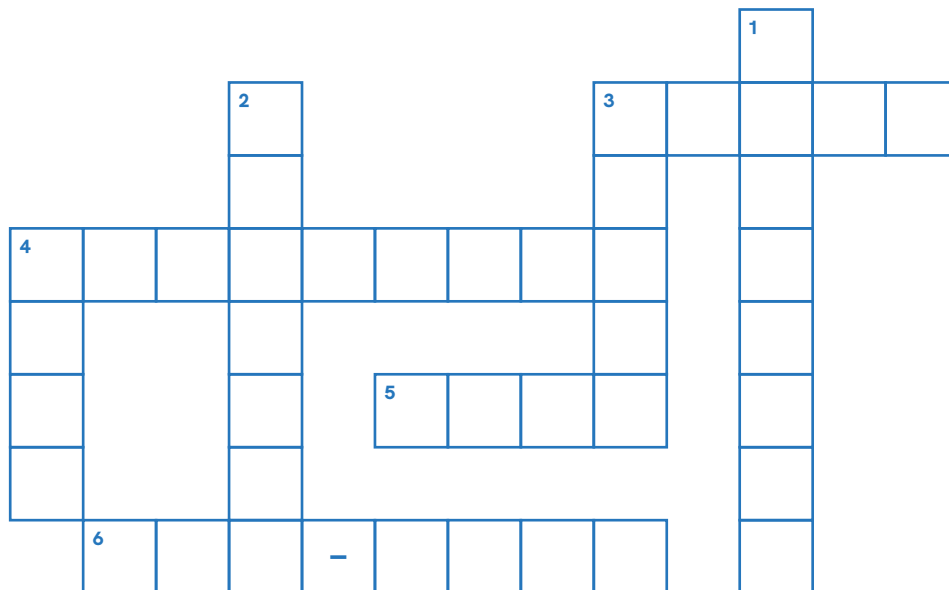


3.

Afsluiting

Noteer de woorden met de volgende betekenissen in de puzzel.

1	overblijfsel van een wond
2	zorgen voor je gezondheid door schoon te zijn
3	bobbel in de opperhuid met een witte kleur
3	gaatje in de huid
4	lichaamsdeel waaruit vet komt
4	vet uit de huid
5	aandoening met puistjes
6	bobbel in de opperhuid met een zwart puntje



4. Informatieopdracht

Bekijk 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.

Kruis de juiste uitspraken aan.

- a Voeding is een oorzaak van puistjes.
- b Talg kan van de talgklier op de huid komen via de buis van een haar.
- c Een mee-eter is een prop van talg die door de huid heen is gebroken.
- d In een puist heeft de acne-bacterie zich opgehoopt in de talg.
- e Als een puist pijn doet is er een ontsteking in ontstaan.
- f Op een puist ontstaat een kop van pus als er veel witte bloedcellen (troepopruimers) samen zijn met afvalproducten van de talg en de huid.
- g Als je een puist uitknijpt, kan de talg en de ontsteking in de huid eromheen terechtkomen.
- h Een puist die erg rijp is, mag alleen door een schoonheidspecialist worden uitgeknepen.
- i Acne kan erger worden als je je huid minder vet maakt door te wassen met zeep.
- j Het is verstandig om met acne op tijd naar je tandarts en een huidarts te gaan.
- k Acne gaat meestal vanzelf over na de puberteit (tussen de 10 en 22 jaar).

