

Extraheft PTA des Jahres



Gesund durch die Reisezeit

Tipps von Svenja Paternoga, PTA des Jahres 2020



Instagram

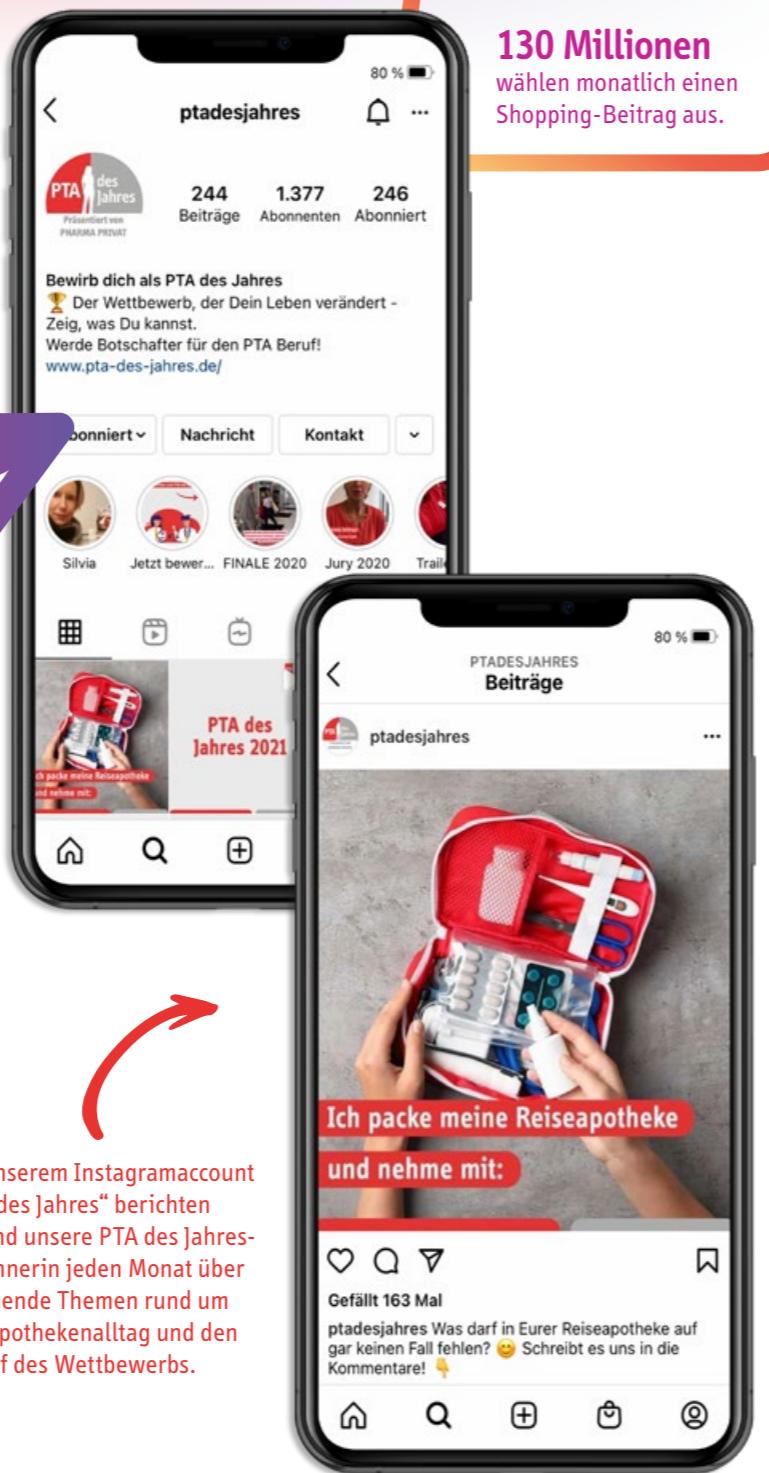
Mehr als nur ein Trend

In den letzten Jahren hat Social Media eine immer größere Rolle in unserem Leben eingenommen. Nicht nur im Privatleben sind wir auf Social Media-Kanälen wie WhatsApp, Facebook und Instagram unterwegs. Auch Unternehmen haben Instagram für sich gefunden, um vor allem die jüngere Generation und somit neue potenzielle Kunden zu erreichen.

Apotheken können diesen Trend für sich nutzen und mit kleinen Tipps und Tricks auf ihren Standort und Aktionen, wie besondere Angebote, aufmerksam machen. Wir haben für Euch ein paar Fakten zusammengesammelt, warum Instagram in der heutigen Zeit unentbehrlich ist und wie Ihr mit ein paar Tipps, dieses in Euren Apothekenalltag integriert.

22 Millionen Produktansichten gibt es pro Tag auf Instagram.

180 Millionen aktive Unternehmensaccounts gibt es auf Instagram.



Auf unserem Instagramaccount „PTA des Jahres“ berichten wir und unsere PTA des Jahres-Gewinnerin jeden Monat über spannende Themen rund um den Apothekenalltag und den Ablauf des Wettbewerbs.



4 Tipps für einen erfolgreichen Instagramaccount

Sicherlich haben einige von Euch schon einmal darüber nachgedacht, einen Instagramaccount für Eure Apotheke aufzubauen. Aber wie fängt man an und was muss dabei beachten? Wie viel Zeit benötigt man, um einen attraktiven Kanal aufzubauen? Damit Ihr Spaß an der Sache habt und das Erstellen von Texten und Bildern nicht zur Qual wird, haben wir hier ein paar Tipps für Euch zusammengestellt.

1

Redaktionspläne sparen Zeit

Wer kennt es nicht – es ist schon wieder eine Woche vergangen, ohne dass ein Beitrag veröffentlicht wurde. Jetzt muss aber schnell etwas her, aber eigentlich ist gerade so viel in der Apotheke zu tun und überhaupt keine Zeit, um sich dann noch einen Text zu überlegen. Also lassen wir es doch gleich ganz. Und so vergeht Tag für Tag und die Instagramseite schlafet ein. Das wollen wir vermeiden! Hier unser Tipp: Plant einen festen Tag im Monat, an dem Ihr Euch zusammensetzt und zu zweit oder im Team überlegt, welche Themen Ihr im nächsten Monat behandeln wollt. Bereitet Foto und Text im Vorfeld vor. Wenn Ihr dann erst mal im Flow seid, geht alles ganz schnell.

2

Beiträge planen

Wenn Ihr im Team alle Beiträge ausgearbeitet habt, könnt Ihr sie auch gleich mit einem gesonderten Tool planen. So könnt Ihr alle Beiträge einem festen Tag zuordnen und habt eine gewisse Zeit Ruhe, bevor Ihr Euch wieder im Team zusammensetzt und den nächsten Monat plant. Hier gibt es eine Reihe an kostenlosen und auch kostenpflichtigen Tools. Am besten testet Ihr Euch selbst durch und schaut, welches Euren Erwartungen am meisten entspricht. Mögliche Tools sind Hootsuite, Later oder Buffer. Aber auch ohne diese Tools könnt Ihr starten und Eure Posts planen.

4

Auf Euren Account aufmerksam machen

Achtet darauf, dass Ihr anderen Accounts folgt, die interessante Themen in Eurem Aufgabenbereich teilen. Jeden Morgen solltet Ihr Euch kurze 10 Minuten nehmen und auf Instagram agieren. Probiert, circa 50 Interaktionen am Tag durchzuführen, um auf Instagram sichtbar zu werden. Es reicht, wenn Ihr andere Beiträge kommentiert oder einfach nur liked. Nach einer Weile werdet Ihr merken, dass auch auf Eurem Kanal mehr Bewegung ist.

Instagram hat mehr als **eine Milliarde** aktive Konten weltweit.



Auf YouTube gibt es Videos zur Nutzung der einzelnen Tools.



Gesund durch die Reisezeit

Tipps von Svenja Paternoga, PTA des Jahres 2020, für die Haus- und Reiseapotheke

Endlich Sommer! Sonnenschein und wärmere Temperaturen lassen bei den meisten Menschen die Stimmung steigen. Ein Glück, dass nun nach einem langen Jahr der unfreiwilligen Abstinenz Reisen wieder erlaubt sind. Und selbst wenn der Kopf mit Ein- und Rückreisebestimmungen, etwaigen Testpflichten und Coronaregeln beschäftigt sein sollte, darf man nicht vergessen, sich auch im Hinblick auf die eigene Gesundheit und die seiner Liebsten gut auf den Urlaub vorzubereiten. Hier habe ich ein paar Empfehlungen für die Reiseapotheke zusammengestellt:

Schmerzmittel

Auch im Urlaub können plötzlich Kopf- oder Zahnschmerzen auftreten oder die Kinder zu fiebern beginnen. Deswegen gehört als Erstes ein Fieber- und Schmerzmittel in der geeigneten Darreichungsform und Dosierung in die Reiseapotheke. Wirkstoffe wie z. B. Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen gibt es für Erwachsene in der klassischen Tablettenform. Für Kinder stehen von den beiden letztgenannten passend für das jeweilige Alter Saft, Zäpfchen oder Schmelztabletten zur Verfügung.

Magen-/Darmtherapie

Nicht selten leiden Kinder wie auch Erwachsene bei längeren Auto- oder Fährfahrten an Reiseübelkeit. Besonders wenn das Problem schon bei früheren Reisen aufgetreten ist, sollte man prophylaktisch agieren und 30 Minuten vor Reiseantritt ein Dragee oder Kaugummi mit Dimenhydrinat einnehmen bzw. kauen. Wenn Kunden in der Apotheke nach einer homöopathischen Alternative fragen, empfehle ich Coccus D12 Globuli. Durch ungewohnte Speisen oder übermäßige Völlerei am Hotelbuffet kann es zu Sodbrennen, Blähungen oder Völlegefühl kommen. Hier schaffen Tropfen mit pflanzlichen Extrakten, z. B. aus Kümmel, Kamille, Pfefferminze oder bitterstoffhaltigen Arzneipflanzen, Abhilfe. Auch vorportionierte Gelbeutel mit einer Kombination aus Natriumalginat und Kaliumhydrogencarbonat empfehle ich hier gern. Bei Durchfall rate ich zu medizinischer Hefe oder – wenn es ganz schnell gehen muss und kein Fieber auftritt – zu Loperamid. Sollte man dagegen aufgrund der neuen, ungewohnten Umgebung zu Verstopfung neigen, können Reisende z. B. Dragees oder Zäpfchen mit Bisacodyl anwenden oder ein Miniklistier.

Haut

Je nach Reiseziel fällt einem vermutlich als Erstes passender Sonnenschutz ein, wenn es um die Gesundheit geht. Für Kinder ist eine Creme oder Spray mit mindestens LSF 30, besser LSF 50, zu verwenden. Allergikern stehen spezielle emulgatorfreie Sonnenschutzmittel zur

Verfügung. Wenn man sich dennoch einen leichten Sonnenbrand zugezogen hat, kühlen ein Thermalwasserspray oder pflegende Gele wohltuend die gereizte und gerötete Haut. Genügt das nicht, so kann eine freiverkäufliche Hydrocortison-Creme Linderung schaffen. Für eine wirksame Mückenabwehr sorgen Sprays mit pflanzlichen Wirkstoffen wie Citriodiol aus Eukalyptus citriodora oder auf chemischer Basis mit DEET, das auch in tropischen Gebieten ausreichend Schutz bietet. Wer den direkten Hautkontakt vermeiden möchte, kann zum Mückenschutz – zumindest in hiesigen Gebieten – auf Arm- bzw. Fußbänder mit austauschbaren Wirkstoffplättchen zurückgreifen. In den Tropen sollte man allerdings immer auf Nummer sicher gehen und die freie Haut komplett einreiben. Hat ein Insekt trotzdem gestochen, können geeignete Gele mit einem Antihistaminikum oder im Fall einer stärkeren Reaktion auch Cremes mit Hydrocortison sowohl Juckreiz als auch Schwellung mildern.

Wund- und Verbandmittel

Für kleinere Verletzungen, z. B. Schürfwunden oder Blasen, empfiehlt es sich, immer Desinfektionsspray und (Blasen-) Pfaster dabei zu haben. Auch kann eine Wundheilsalbe hilfreich sein.

Sonstiges

Nach meiner Erfahrung sind einzeldosierte Augentropfen mit Euphrasia ein wirksames Mittel bei gereizten oder leicht entzündeten Augen. Solche Reizzustände können schnell durch Klimaanlagenluft im Flugzeug und Hotel oder auch durch Kontakt mit Poolwasser entstehen. Deswegen gehören Augentropfen gegen Reizungen der Bindegewebe in eine gute Reiseapotheke. Um den Druckausgleich bei Start und Landung des Flugzeugs besser durchführen zu können, ist es ratsam, ein abschwellendes Nasenspray im Handgepäck parat zu haben.

Zwischen Reise- und Hausapotheke bestehen eigentlich keine allzu großen Unterschiede. Die meisten Produkte sollte man das ganze Jahr über für kleine Notfälle bereithalten. Die eine oder andere Ergänzung möchte ich an dieser Stelle aber noch anbringen, um die Hausapotheke zu vervollständigen.

Atemwege

Kündigt sich ein grippaler Infekt an, ist man dankbar, direkt die passende Medikation im Haus zu haben, um die Beschwerden vielleicht noch abwehren zu können. Um das Immunsystem zu stimulieren, empfehle ich den Kunden entweder Tropfen mit dem Darmbakterium Enterococcus faecalis oder pflanzliche wie auch homöopathische Präparate. Da eine Erkältung meistens mit Halsschmerzen beginnt, sollte man in der Hausapotheke Lutschpastillen mit antiphlogistischer und analgetischer Wirkung zur Hand haben. Bei Husten beruhigen beispielsweise Säfte mit Thymian oder Efeu den Hustenreiz und lösen auch festsitzenden Schleim in den Bronchien. Für die oberen Atemwege sind Präparate mit ätherischen Ölen oder Naturstoffen geeignet. Ein abschwellendes Nasenspray gehört immer in den Arzneischrank zu Hause.

Frauengesundheit

Je nach dem persönlichen Risiko für eine Infektion der Blase oder Vagina ist es dienlich, sofort mit der Therapie beginnen zu können. Frauen, die schon einmal von einer Zystitis oder Vaginalmykose betroffen waren, neigen oft zu Rückfällen. Auch wenn vielleicht noch ein Arztbesuch nötig wird, helfen durchspülende Tees und Dragees mit verschiedenen pflanzlichen Inhaltsstoffen (z. B. Meerrettich, Kapuzinerkresse, Goldrutenkraut, Bärentraubenblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckel) gegen die ersten Anzeichen einer beginnenden Blasenentzündung. Für Pilzinfektionen gibt es praktische Kombipackungen, die Vaginaltabletten und Creme beinhalten.

Abschließend möchte ich noch auf den passenden Lagerort für Medikamente hinweisen – das gilt zu Hause genauso wie auf Reisen. Dieser sollte am besten kühl und lichtgeschützt sein, z. B. ein Schrank im Schlafzimmer. Wegen der hohen Luftfeuchtigkeit und den schwankenden Temperaturen ist das Badezimmer ungeeignet. Es ist wichtig, regelmäßig die Verfallsdaten der Medikamente zu kontrollieren. Da es sich hier nicht wie bei Lebensmitteln um ein Mindesthaltbarkeitsdatum handelt, sind abgelaufene Produkte zu entsorgen und gegebenenfalls zu ersetzen. Die Entsorgung kann über die Restmülltonne erfolgen. Dabei muss aber sichergestellt sein, dass weder Kinder noch Haustiere Zugriff darauf haben.



Die „PTA des Jahres“-Jury 2021



PHARMA
PRIVAT

Hanns-Heinrich Kehr
Geschäftsführer PHARMA PRIVAT

„Mit diesem Wettbewerb fördern wir seit vielen Jahren den Berufsstand der PTA. Die PTA leisten täglich großartige Arbeit und dies verdient eine breite öffentliche Anerkennung.“



cc pharma

Hendrik Wunderlich
Teamleiter Kundenservice, cc Pharma GmbH

„Ich finde es super, dass bei diesem Wettbewerb die fachliche Kompetenz im Mittelpunkt steht.“



SPENGLERSAN
MECKEL

Dr. Kathrin Koll
Geschäftsführerin, Spenglersan GmbH

„Ich engagiere mich für diesen Wettbewerb, weil ich es fantastisch finde und einzigartig, dass hier eine Plattform geschaffen ist, wo viele PTA sich kennenlernen und sich austauschen. Das sind unsere Frontkämpfer, die mit ihrem großartigen Engagement für alle da sind.“



BVpta
Bundesverband PTA

Nina Schackmann

Vorstandsmitglied, BVpta e.V.

„Unser Beruf ist so vielfältig und der Wettbewerb zeigt es auch.“



AbZ
Pharma

Constantin Janßen

Leitung Marketing & Sales AbZ,
AbZ-Pharma GmbH

„Wir unterstützen den Wettbewerb seit Jahren, denn hier besteht die Möglichkeit, den Beruf PTA wertzuschätzen und ihm die Aufmerksamkeit zu verleihen, die er verdient.“

my life

Silvia von Maydell

Chefredakteurin, My Life – Magazin

„Ich finde wichtig, dass die PTA wertgeschätzt werden. Das zeichnet für mich diesen Wettbewerb aus und macht ihn einzigartig. Eine vergleichbare Veranstaltung kenne ich nicht.“



DAS
PTA
MAGAZIN

Julia Pflegel
Chefredakteurin, DAS PTA MAGAZIN

„Ich freue mich immer über gelungene Beratungsgespräche und PTA, die sehr viel wissen und dieses auf den Punkt wiedergeben. An dem Wettbewerb gefällt mir, dass der Beruf der PTA aufgewertet wird, was ihm nur guttun kann.“



HARTMANN

Markus Schaawe

Regionalverkaufsleiter West, Paul Hartmann AG

„Das einzigartige Format honoriert die Fachlichkeit und Leidenschaft einer jeden PTA, die täglich für ihre Kunden da ist. Ich freue mich sehr, als Jurymitglied meine Wertschätzung und Respekt ausdrücken zu können.“



Lerne die Jury in Aktion kennen und schaue Dir ihre Vorstellungsvideos auf www.pta-des-jahres.de an!

Premiumpartner



Klassikpartner



Fach- und Medienpartner



Bewerbung »PTA des Jahres 2022«

Anmeldeschluss: 31.05.2022

Bitte sende das Bewerbungsformular ausgefüllt und unterschrieben an:

Fax: 0531 5902-108 oder E-Mail: pta@pharma-privat.de



Präsentiert von PHARMA PRIVAT

Name	Vorname
Straße	PLZ, Ort
Telefon	E-Mail
Geburtsdatum	Berufsabschluss
Berufsjahre	Apotheke, Ort
Zusatzqualifikationen	
Aufgabenbereiche / Beratungsschwerpunkte	
Mein größtes Erfolgserlebnis als PTA war ...	
Ich sollte »PTA des Jahres 2022« werden, weil ...	
<ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 	
Meine Hobbys / Soziale Engagements sind ...	
Ja, ich möchte an der Wahl »PTA des Jahres 2022« teilnehmen. Ich erkläre mich mit den Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärungen einverstanden. (Teilnahmebedingungen und Datenschutzerklärung findest Du auf www.pta-des-jahres.de)	
Ort, Datum	Unterschrift

**»PTA zu sein, bedeutet
für mich ... für unsere
Kunden mit einem
Lächeln da zu sein.«**

Svenja Paternoga »PTA des Jahres 2020«



**Jetzt bewerben und PTA
des Jahres 2022 werden!**



Folge uns: www.facebook.com/PTAdesJahres,
Instagram **ptadesjahres** und LinkedIn **PTA des Jahres**