

**Program Kursu dokształcającego dla położnych *PORADNICTWO W OKRESIE TRANSFORMACJI MENOPAUZALNEJ* został opracowany przez Zespół Programowy w składzie:**

- 1) **Prof. n. med. i n. o zdr. Grażyna Iwanowicz-Palus – przewodnicząca Zespołu;** położna, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego, w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych oraz w dziedzinie zdrowia publicznego; Zakład Opieki Specjalistycznej w Położnictwie Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Medyczny w Lublinie; Konsultant Krajowy w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego.
- 2) **Dr hab. n. med. i n. o zdr. Małgorzata Wojciechowska;** położna, psycholog, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego; Zakład Praktycznej Nauki Zawodu Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Medyczny w Poznaniu; Konsultant Wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego województwa lubuskiego.
- 3) **Dr n. med. Monika Przestrzelska, prof. UMW;** położna, absolwentka studiów podyplomowych Seksuologia kliniczna; specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego; Zakład Opieki Specjalistycznej w Położnictwie i Ginekologii Wydział Pielęgniarstwa i Położnictwa Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu; Konsultant Wojewódzki w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego województwa dolnośląskiego.
- 4) **Dr n. med. Bożena Kulesza-Brończyk;** położna, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa położniczego i pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych; Zakład Położnictwa, Ginekologii i Opieki Położniczo-Ginekologicznej Wydział Nauk o Zdrowiu Uniwersytet Medyczny w Białymstoku, SPZOZ Sanus w Białymstoku - położna POZ.
- 5) **Dr n. hum. Alicja Długolecka;** psychoterapeutka w nurcie humanistyczno-doświadczeniowym, psychoterapeutka par, pedagogka i edukatorka seksualna, wieloletnia wykładowczyni z zakresu psychosomatyki i rehabilitacji seksualnej; zajmuje się profilaktyką zaburzeń psychoseksualnych, szeroko rozumianej edukacji seksualnej i propagowaniu „zdrowia seksualnego”; Centrum Terapii Lew-Starowicz w Warszawie.
- 6) **Mgr Paulina Wiśniowska;** położna, mgr fizjoterapii, specjalista w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych; specjalista rehabilitacji okołoporodowej; zajmuje się fizjoterapią zaburzeń uroginekologicznych; Przychodnia Rodzinna Ad Med, Centrum Fizjoterapii ISTRA we Wrocławiu.

# **PROGRAM KURSU DOKSZTAŁCAJĄCEGO DLA POŁOŻNYCH „PORADNICTWO W OKRESIE TRANSFORMACJI MENOPAUZALNEJ”**

## **1. ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNO-PROGRAMOWE**

**Celem kursu dokształcającego jest przygotowanie położnych do:**

- aktualizacja kompleksowej specjalistycznej wiedzy na temat menopauzy i jej wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne,
- poszerzenie wiedzy i umiejętności skutecznego wsparcia emocjonalnego i psychologicznego dla kobiet w okresie transformacji menopauzalnej, poprzez zrozumienie psychologicznych, emocjonalnych i fizjologicznych aspektów tego etapu życia,
- identyfikacja objawów i czynników ryzyka zaburzających zdrowie uroginekologiczne,
- poznanie technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem,
- umiejętność prowadzenia konsultacji seksualnych i prozdrowotnych,
- zrozumienie etycznych i profesjonalnych aspektów pracy z pacjentkami w okresie transformacji menopauzalnej,
- uwrażliwienie na stereotypy związane z okresem okołomenopauzalnym na poziomie poznawczym i emocjonalnym,
- podwyższenie poziomu samoświadomości związanej z fazą dojrzałości, diagnozy onkologicznej i uroginekologicznej pod kątem problemów urologicznych i seksualnych, z uwzględnieniem kobiet ze szczególnymi potrzebami (niepełnosprawnymi).

### **Czas trwania kształcenia**

Łączna liczba godzin przeznaczonych na realizację programu kursu dokształcającego wynosi 60 godzin, w tym:

- w kontakcie z wykładowcą – minimum 54 godziny, w tym:
  - zajęcia w formie ćwiczeń / warsztatów – minimum 28 godzin.
- możliwość przeznaczenia 10% ogólnego wymiaru godzin na samokształcenia.

### **OGÓLNE EFEKTY KSZTAŁCENIA**

Efekty kształcenia wskazane w programie kursu dokształcającego dla położnych *Poradnictwo w okresie transformacji menopauzalnej* są dla organizatora i uczestnika kształcenia obowiązkowym elementem programu. Osiągnięcie wskazanych efektów kształcenia gwarantuje, że każdy uczestnik kursu dokształcającego będzie posiadać takie same kwalifikacje, niezależnie od miejsca ukończenia kształcenia, podmiotu organizującego kształcenie oraz systemu kształcenia.

Zaświadczenie o ukończeniu kursu doształcającego *Poradnictwo w okresie transformacji menopauzalnej* otrzymuje położna, która:

**1) w zakresie wiedzy posiada:**

kompleksową i ugruntowaną wiedzę z zakresu

- procesów zachodzących w organizmie kobiety w okresie okołomenopauzalnym,
- profilaktyki zdrowotnej, czynników ryzyka i przemian hormonalnych, objawów chorób występujących w okresie okołomenopauzalnym,
- profilaktyki chorób nowotworowych i zaburzeń uroginekologicznych oraz programów profilaktycznych,
- specyfiki aktywności fizycznej w zaburzeniach uroginekologicznych i jej wpływu na zdrowie dna miednicy,
- specyfiki potrzeby seksualnej w okresie okołomenopauzanym, z uwzględnieniem problemów wynikających ze zmian bio-psycho-społecznych zachodzących w sferze płciowej,
- specyfiki potrzeb i opieki nad kobietą ze szczególnymi potrzebami (niepełnosprawną) w okresie okołomenopauzalnym,
- psychologicznych i emocjonalnych aspektów menopauzy oraz ochrony zdrowia psychicznego w tym okresie życia,
- higieny psychicznej, zarządzania stresem, aktywnością fizyczną i dietą.

**2) w zakresie umiejętności potrafi:**

- zaplanować zdrowy styl życia kobiety w okresie okołomenopauzalnym,
- przeprowadzić ukierunkowany wywiad z zakresu porady menopauzalnej,
- zdiagnozować podstawowe problemy okresu menopauzalnego, w tym zaburzenia uroginekologiczne i zaburzenia statyki narządu rodnoego,
- zdiagnozować czynniki ryzyka wpływające na zdrowe dno miednicy,
- przeprowadzić podstawowe badanie uroginekologiczne oraz zalecić leczenie i rehabilitacje w zależności od potrzeb kobiety,
- zdiagnozować podstawowe problemy seksualne okresu okołomenopauzalnego i wskazać możliwości ich rozwiązania,
- zdiagnozować podstawowe problemy psychiczne okresu okołomenopauzalnego i wskazać możliwości ich rozwiązania oraz zapewnić wsparcie emocjonalne i psychologiczne w tym okresie życia,
- wykonać instruktaż samobadania oraz badanie gruczołu piersiowego,

- dobrać zakres edukacji i sformułować program edukacyjny w odniesieniu do indywidualnej kobiety, z uwzględnieniem jej czynników genetycznych i chorób współistniejących,
- dobrać zakres edukacji w odniesieniu do indywidualnych potrzeb kobiety ze szczególnymi potrzebami (niepełnosprawną) w okresie okołomenopauzalnym,
- udzielić szeroko pojętego wsparcia oraz współpracować interdyscyplinarnie w zespole.

**3) w zakresie kompetencji społecznych:**

- otacza opieką i wsparciem, kobietę w zależności od jej indywidualnie rozpoznanych potrzeb bądź deficytów,
- wspiera w zdobywaniu nowej rzetelnej wiedzy i umiejętności oraz w sposób profesjonalny dementuje stereotypy związane z menopauzą,
- szanuje godność i autonomię pacjentki bez względu na jej wiek, płeć, niepełnosprawność, orientację seksualną oraz pochodzenie narodowe i etniczne,
- przestrzega praw pacjenta, zasady etyki ogólnej i zawodowej,
- systematycznie aktualizuje wiedzę i nabywa nowe umiejętności w zakresie poradnictwa w okresie transformacji menopauzalnej,
- wykazuje właściwe relacje interpersonalne oraz zdolność empatii i udzielania wsparcia kobietom w okresie transformacji menopauzalnej.

## PLAN NAUCZANIA

L.p.	Nazwa modułu	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin kontaktowych	
			Liczba godzin wykładów	Liczba godzin ćwiczeń / warsztatów
<b>I</b>	Kulturowo–społeczne aspekty okresu okołomenopauzalnego	10	2	8
<b>II.</b>	Uwarunkowania medyczne przemian menopauzalnych	10	8	2
<b>III.</b>	Wsparcie w zakresie zdrowia uroginekologicznego	12	6	6
<b>IV.</b>	Seksualność okresu okołomenopauzalnego	12	8	4
<b>V.</b>	Wsparcie emocjonalne i psychologiczne dla kobiet w okresie transformacji menopauzalnej	16	8	8
<b>Razem</b>		<b>60*</b>	<b>32</b>	<b>28</b>

\*10% ogólnego wymiaru godzin może być realizowanych w formie samokształcenia

## **MODUŁ I. Kulturowo–społeczne aspekty okresu okołomenopauzalnego**

1. Autodiagnoza - samoświadomość związana ze stereotypami kulturowymi, przekazami rodzinnymi, stanem wiedzy i emocjami związanymi z transformacją menopauzalną.
2. Koncepcje rozwoju psychoseksualnego człowieka ze szczególnym uwzględnieniem fazy dojrzałości i starości w różnych ujęciach teoretycznych i kulturach.
3. Metody regulacji emocji związanych z doświadczaniem zmian fizycznych, psychicznych i społecznych, przeżywanie utraty i otwierania się na rozwój w wymiarze egzystencjalnym.
4. Przykładowe techniki „pracy z ciałem” przeznaczone dla kobiet w transformacji menopauzalnej (techniki relaksacyjne i oddechowe, metoda Feldenkreisa, wizualizacje związane z obszarem dna miednicy, mapowanie ciała), praca z metaforą.
5. Ćwiczenie mentalizacji, odzwierciedlania i współczującej obecności (elementy terapii skoncentrowanej na współczuciu CFT), consent w wywiadzie z pacjentką (rozpoznawanie i poszanowanie granic).
6. Focusing (elementy terapii doświadczeniowej).
7. Budowanie zaufania i poczucia bezpieczeństwa w poruszaniu kwestii intymnych (szczególnie tych związanych z seksualnością) z pacjentką.

### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Bielawska-Batorowicz E.: Psychologiczne aspekty menopauzy. Wyd. Naukowe PWN Warszawa, 2016.
2. Długolecka A.: Przyptyw. O emocjach i seksualności dojrzałych kobiet. Wyd. Znak JednymSłowem, 2022.

### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

1. Bolen J.: Boginiczne archetypy dojrzałej kobiecości. Wyd. Yemaya, 2016.
2. Gasiul H.: Kryteria dojrzałości osobowości. Interpretacja z perspektywy personalistycznej. Difin Warszawa, 2024.
3. Northrup Ch.: Mądrość menopauzy. MENOPAUZA poradnik dla kobiet. Wyd. CoJaNaTo, 2020.
4. Starzec-Prosperio M.: Zaburzenia seksualne a fizjoterapia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2023.
5. Tyszko-Bury E., Raczyńska-Chomyn K.: Ona. Zdrowie, seksualność, ćwiczenia mięśni dna miednicy. Wyd. Znak JednymSłowem, 2022.
6. Worach-Kardas H.: Starość w cyklu życia. Społeczne i zdrowotne oblicza późnej dorosłości. Wyd. Znak JednymSłowem, 2015.
7. Woydyło E.: Żal po stracie. Sztuka akceptacji. Wyd. Literackie, 2023.

## **MODUŁ II. Uwarunkowania medyczne przemian menopauzalnych**

### **1. Wprowadzenie do menopauzy**

- definicje i etapy menopauzy, andropauzy: perimenopauza, menopauza, postmenopauza.
- wiek wstępowania menopauzy
- epidemiologia wieku menopauzalnego

### **2. Objawy menopauzy**

- wczesne, późne
- objawy naczynioruchowe (VMS), obejmujące uderzenia gorąca (HF) nocne poty, zaburzenia snu, suchość pochwy, zmiany nastroju zaburzenia depresyjne (MDD).

### **3. Dolegliwości zaburzenia i zmiany okresu menopauzy**

- przemiany hormonalne wieku menopauzalnego i ich wpływ na organizm
- zaburzenia cyklu miesięczkowego
- menopauzalny zespół moczowo-płciowy (GSM); zmiany i dolegliwości w układzie moczowo-płciowym,
- homeostaza w okresie okołomenopauzalnym
- fizjologiczne mechanizmy uderzeń gorąca
- zmiany w obrębie tkanki łącznej, skóry
- zaburzenia snu i bezsenność
- zmiany procesów poznawczych - zaburzenia sfery psychicznej
- zanikowe zapalenie pochwy; atrofia i suchość pochwy; zanik sromu.
- zespół pieczenia jamy ustnej (Burning Mouth Syndrome)
- dysfunkcja seksualna; zaburzenia libido

### **4. Choroby współistniejące w okresie okołomenopauzalnym**

- osteopenia i osteoporoza wieku okołomenopauzalnego
- choroby serca i naczyń w wieku menopauzalnym
- zespół polimetaboliczny (insulinooporność, hiperinsulinemia, IGT, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, androidalna dystrybucja tkanki tłuszczowej)
- krwawienia około i pomenopauzalne
- otyłość i gospodarka tłuszczowa okołomenopauzalna
- nietrzymanie moczu w okresie menopauzalnym
- zaburzenia sfery psychicznej, depresje menopauzalne
- niepełnosprawność w okresie okołomenopauzalnym,

### **5. Onkologia ginekologiczna włączająca okres okołomenopauzalny**

- genetyka onkologiczna wieku okołomenopauzalnego
- okres menopauzalny a ryzyko wystąpienia nowotworów

### **6. Profilaktyka chorób nowotworowych u kobiet**

- profilaktyka pierwotna i wtórna nowotworów narządu rodowego
- szczepienia przeciwko wirusowi HPV - rodzaje szczepionek, wskazania i przeciwwskazania, techniki wykonania szczepienia
- aktualne wytyczne i zasady obowiązujące w czasie pobierania wymazu cytologicznego
- programy edukacyjne dotyczące zwalczania chorób nowotworowych – rola i zadania położnej w profilaktyce nowotworu szyjki macicy i nowotworu piersi
- Populacyjny Program Profilaktyki i Wczesnego Wykrywania Raka Szyjki Macicy
- Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi.

### **7. Ocena i monitorowanie zdrowia w okresie okołomenopauzalnym**

- przeprowadzanie wywiadu zdrowotnego: pytania kluczowe

- ocena objawów na podstawie kwestionariusza do oceny okresu okołomenopauzalnego (indeks Kuppermana, kwestionariusz MTT, skala Greene'a)
- ocena stanu ogólnego pacjentki - dokumentacja medyczna: prowadzenie i interpretacja.

#### **8. Diagnostyka perimenopauzy i menopauzy**

- badanie ginekologiczne
- badania hormonalne
- densytometria kości (kręgosłup, stawy biodrowe)
- badanie ultrasonograficzne (dopochwowe) narządu rodniczego
- badanie cytologiczne szyjki macicy
- USG piersi
- badanie mammograficzne
- badanie endokrynologiczne
- badania internistyczne.

#### **9. Leczenie i zarządzanie objawami fizycznymi okresu okołomenopauzalnego**

- metody leczenia objawów menopauzy
- terapie hormonalne (HT): wskazania, przeciwwskazania, różne formy HT
- długoterminowe korzyści i zagrożenia związane z terapią hormonalną raczej HTM w zależności od czynników ryzyka zachorowania na nowotwory narządów rodnych oraz innych chorób przewlekłych.
- SERM leki selektywne modulatory receptora estrogenowego
- Stanowisko Zespołu ekspertów Polskiego Towarzystwa Menopauzy i Andropauzy dotyczące zastosowania u kobiet w okresie menopauzy produktu pochodzenia roślinnego (DT56a) o działaniu naśladującym selektywne modulatory receptorów estrogenowych.

#### **10. Inne alternatywne metody leczenia objawów menopauzalnych „niehormonalnych”**

- fitoestrogeny, izoflawony sojowe, wielonienasyconych kwasów tłuszczowych omega-3
- zioła, (melisa, mięta, lawenda, szyszki chmielu, krwawnik czy rumianek).
- suplementy diety, leki bez recepty.

#### **11. Styl życia i dieta a menopauza**

- wpływ stylu życia na zdrowie w menopauzie
- zalecenia dietetyczne stosowane w okresie menopauzy
- aktywność fizyczna a menopauza.
- wpływ używek na okres menopauzalny

#### **12. Warsztaty praktyczne: badania fizykalne i konsultacje**

- kształtowanie umiejętności praktycznych w zakresie samobadania i badania piersi: przedstawienie metod i technik samobadania i badania piersi; zasad obowiązujących przy badaniu piersi. Umiejętność rozpoznawanie podejrzanych zmian w piersiach (zmiany widoczne, zmiany wyczuwalne);
- kształtowanie umiejętności praktycznych w zakresie pobierania rozmazu cytologicznego

#### **13. Symulacje konsultacji:**

- scenariusze
- role-playing,
- analiza przypadków.

#### **LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Avis N., Brockwell S., Randolph J. Jr, et al.: Longitudinal changes in sexual functioning as women transition through menopause: results from the Study of Women's Health Across the Nation. *Menopause* 2009; 16(3): 442–452.



2. Barnaś E., Krupińska A., Krośnianin E.: Funkcjonowanie psychospołeczne i zawodowe kobiet w okresie okołomenopauzalnym. *Przegląd Menopauzalny* 2012; 4: 296–304 (in Polish).
3. Bręborowicz G.H. (red.): *Położnictwo i ginekologia. T. 2, Ginekologia*. Wyd. Lekarskie PZWL Warszawa, 2021, ss. 895.
4. Brończyk–Puzoń A.: Rola wybranych składników odżywczych diety u kobiet w okresie naturalnej menopauzy – przegląd piśmiennictwa. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 2016; 22 (2): 83–88.
5. de Walden-Gałuszko K.: *Psychoonkologia w praktyce klinicznej*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2011
6. Kapoor E., Kling J.M., Lobo A.S., Faubion S.S.: Menopausal hormone therapy in women with medical conditions. *Best Pract Res Clin Endocrinol Metab*. 2021 Dec;35(6):101578. doi: 10.1016/j.beem.2021.101578. Epub 2021 Sep 10. PMID: 34583890; PMCID: PMC8648973.
7. Lakhno I., Korovai S., Struk T., Pak S.: The pathogenic pathways of cardiovascular disease in perimenopausal women. *Menopause Review/Przegląd Menopauzalny*. 2023;22(2):59-63. doi:10.5114/pm.2023.127902.
8. Marjoribanks J., Farquhar C., Roberts H., et al.: Long term hormone therapy for perimenopausal and postmenopausal women. *Cochrane Database Syst Rev* 2012; 1(7): CD004143.
9. Nonhormonal management of menopause-associated vasomotor symptoms: 2015 position statement of The North American Menopause Society. *Menopause*. 2015 Nov; 22(11):1155-72; quiz 1173-4. doi: 10.1097/GME.0000000000000546. PMID: 26382310.
10. Pertyński T., Stachowiak G.: Menopause — facts and controversies. *Endokrynol Pol* 2006; 5 (57): 525–534.
11. Pertyński T.: *Diagnostyka i terapia wieku menopauzalnego*. Wyd. Medyczne Urban & Partner Wrocław 2004
12. Porada D., Gołacki J., Matyjaszek-Matuszek B.: Obesity in perimenopause - current treatment options based on pathogenetic factors. *Endokrynol. Pol.* 2023; 74 (6) s.565-575,
13. Santoro N., Epperson C.N., Mathews S.B.: Menopausal Symptoms and Their Management. *Endocrinol Metab Clin North Am*. 2015 Sep;44(3):497-515. doi: 10.1016/j.ecl.2015.05.001. PMID: 26316239; PMCID: PMC4890704.
14. Szwejser E., Marczakiewicz A.: The study of genetic predictors of age at natural menopause. A literature review. *Menopause Review/Przegląd Menopauzalny*. 2012;11(6):495-500. doi:10.5114/pm.2012.32545.
15. Zhang G.Q., Chen J.L., Luo Y., et al.: Menopausal hormone therapy and women's health: An umbrella review. *PLoS Med*. 2021 Aug 2;18(8):e1003731.

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

1. *Menopause Review/Przegląd Menopauzalny* (<https://www.termedia.pl/Journal/Menopause>)
2. Jeziorski A. (red.): *Onkologia. Podręcznik dla pielęgniarek*. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.
3. Spaczyński M., Kędzia W., Nowak-Markwitz E.: *Rak szyjki macicy – profilaktyka, diagnostyka i leczenie*. Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2009

## **MODUŁ III. Wsparcie w zakresie zdrowia uroginekologicznego**

### **1) Patofizjologia aparatu stabilizującego narządy miednicy mniejszej u kobiet**

- budowa kości miednicznych u kobiety
- znaczenie stawu biodrowo-krzyżowy i spojenia łonowego w stabilizacji miednicy
- aparat więzadłowy stabilizujący miednicę
- przebieg i znaczenie więzadeł: krzyżowo-guzowego, krzyżowo- kolcowego, pachwinowego, biodrowo-łędźwiowego oraz krzyżowo-biodrowych
- mięśnie dna miednicy i ich znaczenie w zaburzeniach uroginekologicznych kobiet w okresie transformacji menopauzalnej (warstwa powierzchowna mięśni dna miednicy, warstwa głęboka mięśni dna miednicy, włókna mięśniowe toniczne i fazowe oraz ich wpływ na funkcjonowanie dna miednicy)
- budowa pęcherza moczowego i cewki moczowej u kobiet
- kompleks miednicy w ujęciu anatomicznych taśm i postawy ciała.

### **2) Charakterystyka zaburzeń uroginekologicznych u kobiet w okresie okołomenopauzalnym**

#### **I. Nietrzymanie moczu**

- fizjologia mikcji
- epidemiologia nietrzymania moczu u kobiet
- czynniki zwiększające ryzyko nietrzymania moczu u kobiet w okresie transformacji menopauzalnej
- rodzaje nietrzymania moczu: wysiłkowe, z parć naglających, mieszane
- stopnie nietrzymania moczu
- zastosowanie kwestionariusza nietrzymania moczu (test podpaskowy, dzienniczek mikcji)
- nowoczesne metody leczenia operacyjnego
- taśmy TVT i TOT
- laparoskopowa metoda Burcha
- współczesne formy fizjoterapii oraz metody leczenia zachowawczego w schorzeniach nietrzymania moczu.

#### **II. Zaburzenia statyki dna miednicy u kobiet**

- obniżenie narządu rodowego według De Lancey`a
- zastosowanie skali POPQ w różnicowaniu obniżeń narządu rodowego
- objawy obniżenia narządu rodowego u kobiet
- czynniki ryzyka występowania obniżenia narządu rodowego u kobiet
- metody leczenia zachowawczego - pessaroterapia i tampony podtrzymujące w różnych formach obniżenia narządu rodowego u kobiet
- leczenie operacyjne stosowane w zaburzeniach statyki dna miednicy u kobiet.

#### **III. Pęcherz moczowy nadaktywny (Overactivbladder; OAB)**

- epidemiologia OAB u pacjentek w okresie okołomenopauzalnym
- podział pęcherza moczowego nadaktywnego
- zastosowanie bio-feedback i farmakoterapii w leczeniu OAB u kobiet w okresie okołomenopauzalnym.

#### **IV. Nietrzymanie stolca i gazów**

- epidemiologia nietrzymania stolca i gazów u kobiet w okresie okołomenopauzalnym
- przyczyny nietrzymania stolca i gazów u kobiet

- czynniki ryzyka nietrzymania stolca i gazów u kobiet
- leczenie operacyjne i zachowawcze wykorzystywane w nietrzymaniu stolca i gazów u kobiet w okresie transformacji menopauzalnej.

### **3) Warsztaty praktyczne w zakresie zdrowego dna miednicy**

#### **a) badanie uroginekologiczne**

- ocena czucia powierzchownego w obrębie tkanek krocza
- ocena stanu błony śluzowej pochwy
- ocena siły i wytrzymałości mięśni dna miednicy według skali Oxford
- ocena obecności odruchu kaszlowego
- ocena statyki narządu rodnego.

#### **b) profilaktyka zdrowego dna miednicy**

- ergonomia kaszlenia oraz kichania
- wspierająca pozycja toaletowa
- ergonomia podnoszenia oraz dźwigania
- ergonomia wstawania z pozycji leżącej.

#### **c) korelacja przepony oddechowej i mięśni dna miednicy**

- przepona oddechowa
- mięśnie brzucha (mięsień prosty, mięśnie skośne zewnętrzne i wewnętrzne brzucha, mięsień poprzeczny brzucha).

#### **d) wpływ postawy ciała i aktywności fizycznej w aspekcie zdrowia uroginekologicznego**

### **4) SYMULACJA KONSULTACJI**

- a) wywiad uroginekologiczny
- b) analiza przypadków gabinetowych w aspekcie uroginekologicznym.

### **LITERATURA PODSTAWOWA**

1. Adamiak-Godlewska A., Rechberger T.: Nowoczesne techniki oceny anatomii i funkcji dna miednicy u kobiet. Evaluation of pelvic floor muscle anatomy and function in women: modern techniques. Prz. Menopauzalny 2012; 11(4): 259–263.
2. Barcz E.: Zaburzenia statyki narządów miednicy u kobiet. Podstawy diagnostyki i leczenia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.
3. Berghmans B., Seleme M.R., Bernards A.T.M.: Physical assessment for female urinary. International Urogynecology Journal (2020) 31: 917–931. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00192-020-04251-2>
4. Ciepela K., Michalczyk K.: Pacjent z NTM w systemie opieki zdrowotnej. Raport 2023; Fundacja UroConti
5. Droszól-Cop A., Fuchs A., Sajdak D., Skrzypulec-Plinta V.: Zastosowanie miejscowej terapii estrogenowej w atrofii urogenitalnej. Forum Położnictwa i Ginekologii 2018 (<https://www.forumginekologii.pl/arttykul/zastosowanie-miejscowej-terapii-estrogenowej-w-atrofii-urogenitalnej>)
6. Józwiak M., Szymanowski P. (red.): Uroginekologia. Algorytmy postępowania terapeutycznego. PTUG 2019. Wyd. Echokompendium 2019.
7. Józwiak M., Józwiak M., Adamkiewicz M. i wsp.: Budowa i czynność dna miednicy u kobiet uaktualniony przegląd z podkreśleniem wpływu porodu drogami natury. Dev. Per. Med. 2013; 17(1): 18–30.

8. Kuciel N., Markowska D., :Fizjoterapia w uroginekologii. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2024.
9. Nowara A., Witek A., Wilk K.: Diagnostyka i leczenie zespołu pęcherza nadreaktywnego. Ginekol. Pol. 2007; 78(7): 549–553.
10. Pietrus M., Białoń M., Ludwin I. i wsp.: Etiology and risk of pelvic organ prolapse and urinary incontinence. Curr. Gynecol. Oncol. 2019; 17(2): 69–77.
11. Polskie Towarzystwo Uroginekologiczne: Interdyscyplinarne wytyczne Polskiego Towarzystwa Uroginekologicznego odnośnie diagnostyki i leczenia obniżenia narządów miednicy mniejszej. <https://ptug.pl/rekomendacje/interdyscyplinarne-wytyczne-polskiegotowarzystwa-uroginekologicznego-odnosnie-diagnostyki-i-leczenia-obnizenia-narzadowmiednicy-mniejszej/> (dostęp: 20.05.2024).
12. Rechberger T. (red.): Nietrzymanie moczu i zaburzenia statyki dna miednicy u kobiet. Wyd. Termedia Poznań, 2009.

#### **LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA**

1. Bochenek A.: Anatomia człowieka. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2015.  
Kieres P.: Rola kwestionariuszy w diagnostyce zaburzeń czynnościowych dolnych dróg moczowych u kobiet; rozprawa doktorska, Lublin 2022.

### **MODUŁ IV. Seksualność okresu okołomenopauzalnego**

- 1. Anatomia i fizjologia seksualności w cyklu życia kobiety. Prawidłowa reakcja seksualna kobiety - Model cykliczny wg R. Basson**
- 2. Funkcje seksualne i zmiany fizjologii seksualnej kobiet w okresie okołomenopauzalnym**
  - wpływ wieku kobiety i uwarunkowań hormonalnych na funkcjonowanie seksualne
  - zespół urogenitalny okresu menopauzalnego (genitourinarysyndrome of menopause – GSM)
  - zmiany ogólnoustrojowe a postrzeganie wizerunku własnego ciała
  - zjawisko depresji inwolucyjnej
  - „zespół wdowy”
- 3. Etiopatogeneza zaburzeń n seksualnych**
  - czynniki biologiczne (zmiany hormonalne, zmiany anatomiczne narządów płciowych, ogólny stan zdrowia, choroby przewlekłe i ograniczenia sprawności)
  - czynniki psychologiczne (obniżenie nastoju, zaburzenia emocjonalne, depresja, samokontrola i obawy związane z aktywnością seksualną, kompleksy)
  - czynniki interpersonalne (relacje partnerskie, dostępność partnera seksualnego)
  - czynniki społeczno-kulturowe (przekonania dotyczące seksualności w wieku dojrzałym, mity i stereotypy seksualne, postawa wobec menopauzy i starzenia się)
  - wpływ lub wykluczenie przyczyn zaburzeń seksualnych w grupie :
    - schorzeń uroginekologicznych
    - zaburzeń neurologicznych
    - przewlekłych chorób ogólnoustrojowych
    - operacji uroginekologicznych
- 4. Podział i charakterystyka zaburzeń seksualnych u kobiet**
  - zaburzenia pożądania seksualnego

- zaburzenia fazy podniecenia
- zaburzenia orgazmu
- dyspareunia
- pochwica

### 5. Rozpoznanie i diagnostyka dysfunkcji seksualnych

- badanie podmiotowe – wywiad (choroby somatyczne, leczenie operacyjne, leki, używki, specyfika objawów somatycznych i emocjonalnych, uwarunkowania społeczne, relacje partnerskie, kwestionariusz samooceny własnej seksualności)
- badanie przedmiotowe – całościowe przedmiotowe z dokładnym badaniem ginekologicznym
- badania dodatkowe: USG, badanie cytologiczne i pobranie wymazu z kanału szyjki macicy, badania hormonalne (estrogeny, progesteron, FSH, LH, całkowity i wolny testosteron, dehydroepiandrosteron(DHEA), prolaktyna, 17 $\beta$ -estradiol), morfologia krwi obwodowej, hemoglobina glinowana analiza moczu, obecność toksyn we krwi (Pb, Hg).

### 6. Leczenie zaburzeniach seksualnych

- terapia hormonalna estrogenowo-prgestagenna, testosteron (droga podania: doustna, przezskórna, dopochwowa)
- terapia niechormonaln (farmakologia, lubrykanty, metody treningowe, psychologia indywidualna, partnerka i grupowa)
- dieta, aktywność fizyczna, wykluczenie używek.

### 7. Aktywność seksualna w sytuacji szczególnych

- po operacjach ginekologicznych
- w chorobie nowotworowej
- z niepełnosprawnościami

### 8. Nawiązywanie kontaktu, rozpoznawanie granic, odpowiadanie na potrzeby, budowanie zaufania w pracy z pacjentką w obszarze seksualności

### 9. Projektowanie planu opieki wobec kobiety w okresie transformacji menopauzalnej w aspekcie jej seksualności. Różnicowanie problemu i wsparcie informacyjne/edukacja seksualna

#### LITERATURA PODSTAWOWA:

1. Lew-Starowicz M., Lew-Starowicz Z., Skrzypulec-Plinta V.: Seksuologia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2020.
2. Lew-Starowicz Z., Skrzypulec-Plinta V.: Podstawy Seksuologii. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2024.
3. Bancroft J.: Seksualność człowieka. Elsevier Urban & Partner, Wrocław 2011.
4. Pertyński T: Diagnostyka i terapia wieku menopauzalnego. Wyd. Medyczne Urban & Partner, Wrocław 2004
5. Bręborowicz G.H. (red.): Położnictwo i ginekologia. T. 2, Ginekologia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.
6. Rekomendacja Zarządu Głównego Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego w sprawie stosowania hormonalnej terapii zastępczej po badaniach WHI i MillionWomenStudy. Ginekologia po Dyplomie 2003; 6 (28): 36–37.

#### LITERATURA UZUPELNIAJĄCA:

1. Menopause Review/Przegląd Menopauzalny (<https://www.termedia.pl/Journal/Menopause>)
2. Journal of Sexual and Mental Health ([https://journals.viamedica.pl/sexual\\_and\\_mental\\_health](https://journals.viamedica.pl/sexual_and_mental_health))

## **MODUŁ V. Wsparcie emocjonalne i psychologiczne dla kobiet w okresie transformacji menopauzalnej**

1. **Fizjologia menopauzy i jej wpływ na zdrowie psychiczne i emocjonalne**
  - psychologiczne skutki menopauzy: zmiany nastroju, depresja, lęki, drażliwość, stres i niepokój.
2. **Wpływ menopauzy na jakość życia**
  - Analiza, w jaki sposób menopauza wpływa na jakość życia kobiety, jej poczucie własnej wartości, relacje z bliskimi oraz funkcjonowanie zawodowe.
  - Problemy społeczne i emocjonalne związane z transformacją menopauzalną (zmniejszenie libido, zmiany w relacjach partnerskich, osamotnienie, wycofanie społeczne).
3. **Wsparcie emocjonalne w okresie menopauzy**
  - Znaczenie empatii i komunikacji w kontakcie z pacjentkami.
  - Techniki aktywnego słuchania i prowadzenia wspierającej rozmowy z pacjentką.
  - Strategie radzenia sobie z emocjonalnymi trudnościami pacjentek: techniki relaksacyjne, medytacja, ćwiczenia oddechowe, zarządzanie stresem.
4. **Psychoterapia i doradztwo psychologiczne**
  - Rola psychoterapii i doradztwa psychologicznego w leczeniu problemów emocjonalnych związanych z menopauzą.
  - Techniki i formy wsparcia terapeutycznego, które położna może zaoferować lub do których może skierować pacjentkę (np. terapia indywidualna, grupy wsparcia, terapia poznawczo-behawioralna).
  - Współpraca położnej z psychologiem lub psychiatrą w opiece nad pacjentką.
5. **Komunikacja i relacje interpersonalne w okresie menopauzy**
  - Wpływ menopauzy na relacje rodzinne, społeczne i zawodowe pacjentki.
  - Jak wspierać pacjentki w budowaniu i utrzymaniu zdrowych relacji interpersonalnych.
  - Edukacja pacjentek i ich rodzin na temat zmian zachodzących w okresie menopauzy.
6. **Indywidualne podejście do pacjentki**
  - Zasady indywidualizacji wsparcia emocjonalnego i psychologicznego, uwzględniające potrzeby, sytuację życiową, stan zdrowia i zasoby pacjentki.
  - Ocena psychologicznych i emocjonalnych potrzeb pacjentki oraz tworzenie indywidualnych planów wsparcia.
7. **Wsparcie w zakresie samoopieki i samorozwoju**
  - Nauczanie pacjentek technik samopomocy, które mogą pomóc im zarządzać emocjami i poprawić jakość życia.
  - Zachęcanie do dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez zdrową dietę, aktywność fizyczną, techniki radzenia sobie ze stresem.
8. **Rola położnej w promowaniu zdrowia psychicznego i emocjonalnego**
  - Położna jako źródło wsparcia psychologicznego i doradztwa w okresie menopauzy.
  - Znaczenie edukacji zdrowotnej w zakresie emocjonalnych i psychologicznych aspektów menopauzy.
9. **Farmakologiczne i nefarmakologiczne metody łagodzenia objawów menopauzy**
  - Wpływ leczenia na samopoczucie i emocje pacjentki.
10. **Etyka i odpowiedzialność w pracy położnej**

- Etyczne aspekty pracy położnej w zakresie wsparcia emocjonalnego i psychologicznego pacjentek.
  - Poszanowanie godności i autonomii pacjentki oraz jej decyzji związanych z leczeniem i wsparciem emocjonalnym.
- 11. Specyfika zmian bio-psycho-społecznych kobiet w okresie menopauzy z uwzględnieniem rodzaju niepełnosprawności - sensoryczna, ruchowa, psychiczna**

**LITERATURA PODSTAWOWA:**

1. Mikołajczyk-Lerman G. (red.): Psychologiczne aspekty menopauzy. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2018.
2. Ratajczak M., Lejman E. (red.): Menopauza: zdrowie, psychologia, życie codzienne. Wyd. Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków 2020.
3. Porwit M. (red.): Opieka nad kobietą w okresie menopauzy: standardy medyczne i psychologiczne. Wyd. Medyczne, Poznań 2019.
4. Strelau, J., Doliński D. (red.): Psychologia: podręcznik akademicki. Tom 2. Emocje i motywacje. Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2017.
5. Bręborowicz, G. H. (red.): Położnictwo i ginekologia. Wyd. Lekarskie PZWL, Warszawa 2021.

**LITERATURA UZUPEŁNIAJĄCA:**

1. Heinemann K., Potthoff P. (ed.): Menopausal Health and Beyond: The Role of Mental Well-being. New York: Springer, 2020.
2. Avis N. E., Brockwell, S. (ed.): The Psychological Impact of Menopause: Challenges and Strategies for Coping. London: Routledge, 2019.
3. Holloway I., Freshwater D.: Narrative Research in Nursing. Oxford: Blackwell Publishing, 2007.
4. Kaplan H. I., Sadock B. J.: Kompendium psychiatrii klinicznej. Urban & Partner, Wrocław 2018.
5. Hunter M. S., O'Neill S. M.: Psychological Aspects of Menopause: Treatment Options and Patient Outcomes. Cambridge: Cambridge University Press, 2019.

