

REGULAMIN KURSU DOKSZTAŁCAJĄCEGO
„PORADNICTWO W OKRESIE TRANSFORMACJI MENOPAUZALNEJ”

I. Wstęp

1. Niniejszy regulamin (dalej jako: „**Regulamin**”) określa prawa i obowiązki uczestników w ramach ogólnopolskiego kursu doszkalającego pod nazwą „*Poradnictwo w okresie transformacji menopauzalnej*” (dalej jako: „**Kurs**”), w tym zasady przeprowadzenia i warunki uczestnictwa w Kursie.
2. Kurs to pilotażowy projekt Kulczyk Foundation fundacją założoną i działającą pod prawem polskim z siedzibą w Warszawie (00-526), ul. Krucza 24/26, wpisaną do rejestru stowarzyszeń, innych organizacji społecznych i zawodowych, fundacji oraz samodzielnych publicznych zakładów opieki zdrowotnej krajowego rejestru sądowego pod numerem 0000471002, NIP: 7010414847, REGON: 147124722 oraz rejestru podmiotów prowadzących kształcenie podyplomowe pielęgniarek i położnych (dalej jako: „**Organizator**”) organizowany we współpracy z Naczelną Izbą Pielęgniarek i Położnych (dalej jako: „**Partner**” lub „**NIPiP**”), pod nadzorem merytorycznym Konsultanta Krajowego w dziedzinie pielęgniarstwa ginekologiczno-położniczego (dalej jako: „**Konsultant**”), objęty patronatem Ministerstwa Zdrowia.
3. Celem Kursu jest włączenie osób posiadających prawo wykonywania zawodu położnej, o którym mowa w art. 7 ustawy z dnia 15.07.2011 r. o zawodach pielęgniarki i położnej (tj. z dn. 23.05. 2024 r., Dz. U. z 2024 r., poz. 814 ze zm.) (dalej jako: „**Ustawa**”) w program opieki okołomenopauzalnej dla kobiet, w szczególności:
 - 1) aktualizacja kompleksowej specjalistycznej wiedzy na temat menopauzy i jej wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne;
 - 2) 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;
 - 3) poznanie technik relaksacyjnych i radzenia sobie ze stresem;
 - 4) umiejętność prowadzenia konsultacji seksualnych i prozdrowotnych;
 - 5) zrozumienie etycznych i profesjonalnych aspektów pracy z pacjentkami w okresie transformacji menopauzalnej;
 - 6) uwrażliwienie na stereotypy związane z okresem okołomenopauzalnym na poziomie poznawczym i emocjonalnym;
 - 7) podwyższenie poziomu samoświadomości związanej z fazą dojrzałości, diagnozy onkologicznej i uroginekologicznej pod kątem problemów urologicznych i seksualnych, z uwzględnieniem kobiet ze szczególnymi potrzebami (niepełnosprawnymi).
4. Przeprowadzona po zakończeniu Kursu ewaluacja pozwoli Organizatorowi oraz Partnerowi na podjęcie określonych działań zmierzających do wpisania kursu do programu kształcenia podyplomowego położnych jako kursu specjalistycznego „*Edukator i doradca w okresie transformacji menopauzalnej*” lub „*Poradnictwo w okresie transformacji menopauzalnej*”, ze wskazaniem wykazu świadczeń zdrowotnych, do których będzie upoważniona położna po ukończeniu tego rodzaju kształcenia podyplomowego, a następnie do wskazania porady udzielanej przez położną dla kobiet w okresie okołomenopauzalnym jako świadczenia gwarantowanego, a tym samym na wypracowanie określonych rozwiązań systemowych mających na celu poprawę bezpieczeństwa i jakości opieki nad kobietami w okresie klimakterium.
5. Program Kursu obejmuje 5 zakresów tematycznych: (i) kulturowo – społeczne aspekty okresu okołomenopauzalnego, (ii) uwarunkowania medyczne przemian menopauzalnych, (iii) wsparcie w zakresie zdrowia uroginekologicznego, (iv) seksualność okresu okołomenopauzalnego, (v) wsparcie emocjonalne i psychologiczne dla kobiet w okresie transformacji menopauzalnej. Szczegółowy program Kursu opracowany przez merytoryczny zespół programowy (dalej jako: „**Zespół Programowy**”) stanowi **Załącznik nr 1** do niniejszego Regulaminu.

II. Zasady uczestnictwa w Kursie

1. Uczestnikami Kursu mogą być osoby z prawem wykonywania zawodu położnej, o którym mowa w art. 7 Ustawy - położne rodzinne, położne podstawowej opieki zdrowotnej - aktualnie realizujące praktykę zawodową w ramach podstawowej opieki zdrowotnej, mgr położnictwa lub mgr pielęgniarstwa i specjalizacja w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych lub ukończony kurs kwalifikacyjny w dziedzinie pielęgniarstwa rodzinnego dla położnych, pod warunkiem posiadania przez te osoby kwalifikacji opisanych w ust. 2 poniżej.
2. Warunkiem uczestnictwa w Kursie jest posiadanie przez osoby wskazane w ust. 1 powyżej kwalifikacji do wykonywania badania fizykalnego oraz do ordynowania określonych leków, szczepionek oraz środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego i innych wyrobów medycznych, przysługujące na podstawie przepisów wydanych na podstawie art. 38 ust. 4 ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o refundacji leków, środków spożywczych specjalnego przeznaczenia żywieniowego oraz wyrobów medycznych (tj. z dn. 23.05.2024 r., Dz.U. z 2024 r. poz. 930 ze zm.) w tym wystawianiu na nie zleceń lub recept lub bycie w trakcie szkoleń dających kwalifikację do wykonywania badania fizykalnego i bycie w trakcie szkoleń dających kwalifikację ordynowania leków lub zobowiązanie do odbycia szkolenia dającego kwalifikację do ordynowania leków.
3. W ramach pilotażowej edycji Kursu przewiduje się uczestnictwo do 90 osób z całego kraju - optymalnie po 2 osoby z terenu działania każdej regionalnej izby pielęgniarek i położnych. W przypadku braku zgłoszenia się w danym terenie co najmniej 2 osób spełniających wymagania, o których mowa w ust. 1 powyżej, dopuszczalne jest zakwalifikowanie kandydatek z innej regionalnej izby pielęgniarek i położnych z danego województwa lub w przypadku braku chętnych z innych izb, kandydatek niespełniających pełnej listy kryteriów, o których mowa w ust. 1 i 2 powyżej. Dopuszczalne jest bycie w trakcie nabywania kwalifikacji do wykonywania badania fizykalnego oraz do ordynowania określonych leków lub zobowiązanie do odbycia szkolenia dającego kwalifikację do ordynowania leków.
4. Do Kursu przystąpić może kandydat spełniający kryteria wskazane w ust. 1 i 2 powyżej, których to spełnienie potwierdzi składając oświadczenie w treści zawieranego z Organizatorem porozumienia oraz zgłosi się na Kurs za pośrednictwem Systemu Monitorowania Kształcenia Pracowników Medycznych („SMK”). Postępowanie kwalifikacyjne uczestników Kursu zostanie przeprowadzone w terminie do 18 stycznia 2025 r.
5. W przypadku zgłoszeń przekraczających liczbę 90 kandydatów, Organizator zastrzega sobie prawo do zakwalifikowania uczestnictwa w Kursie w pierwszej kolejności zgodnie ze spełnianiem podstawowych kryteriów naboru, następnie z kolejnością zgłoszeń. Osoby zakwalifikowane do udziału w Kursie otrzymają informację zwrotną od Organizatora.
6. Uczestnictwo w Kursie nie wiąże się z żadnymi opłatami na rzecz Organizatora – realizacja Kursu następuje w ramach celów statutowych Organizatora i Organizator nie zamierza pobierać jakichkolwiek wpływów z tego tytułu. Organizator zapewnia przeprowadzenie zajęć w wymiarze 60 godzin, przygotowanie materiałów szkoleniowych oraz zaświadczenie ukończenia Kursu zgodnie z częścią III ust. 3 Regulaminu.
7. Łączna liczba godzin przeznaczonych na realizację programu Kursu wynosi 60 godzin podczas 4 stacjonarnych zjazdów weekendowych (I zjazd – 18-19 stycznia 2025 r., II zjazd – 8-9 lutego 2025 r., III zjazd – 15-16 lutego 2025 r., IV zjazd – 8-9 marca 2025 r.), w tym:
 - 1) w kontakcie z wykładowcą – minimum 54 godziny/6 dni zajęć dydaktycznych w blokach z odstępem 2 tygodni, w tym:
 - a) zajęcia w formie ćwiczeń / warsztatów – minimum 16 godzin/ - w dwóch blokach po 8 godzin (2 dni) z odstępem 2 tygodni;
 - b) możliwość przeznaczenia 10% ogólnego wymiaru godzin na samokształcenia.
8. Organizator wskazuje, że warunkiem przeprowadzenia Kursu jest nabór do 90 uczestników z tym zastrzeżeniem, iż w przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby osób Organizator jest uprawniony, a nie zobowiązany do odwołania Kursu. Powyższa sytuacja znajdzie zastosowanie

Załącznik nr 1 do porozumienia

także w sytuacji, gdy po przeprowadzeniu naboru dojdzie do rezygnacji (w jakimkolwiek trybie) znacznej liczby uczestników (min. 15 %).

9. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany poszczególnych terminów zajęć w ramach Kursu, miejsca prowadzenia Kursu bądź zapewnienia zastępstwa w zakresie osób prowadzących w sytuacji wystąpienia poważnych problemów natury organizacyjnej i / lub technicznej, które uniemożliwiają przeprowadzenie konkretnych zajęć. W szczególności dotyczy to sytuacji losowych, na które Organizator nie ma wpływu w postaci choroby czy siły wyższej. Informacja o zmianie terminów zajęć w ramach Kursu, zastępstwa za osobę prowadzącą zajęcia czy też miejsca przeprowadzenia Kursu zostanie przesłana uczestnikowi nie później niż na trzy dni robocze przed planowanym terminem zajęć w ramach Kursu, a w przypadku zdarzeń uniemożliwiających zachowanie ww. terminu - niezwłocznie po zaistnieniu takiej sytuacji. Informacja zostanie przekazana uczestnikowi w drodze wiadomości elektronicznej, telefonicznie bądź w inny dostępny, zapewniający jak najefektywniejszy sposób przekazu informacji. W przypadku zapewnienia zastępstwa Organizator zapewni kadre o kompetencjach co najmniej równoważnych do osoby zastępowanej.

III. Prawa i obowiązki uczestników Kursu

1. Każdy z uczestników Kursu zobowiązany jest do:
 - 1) zapoznania się z treścią Regulaminu i jego zaakceptowania przed rozpoczęciem Kursu;
 - 2) podpisania z Organizatorem porozumienia;
 - 3) uczestnictwa w Kursie w pełnym zakresie wskazanym w części II ust. 7 Regulaminu (z zastrzeżeniem ust. 4 poniżej);
 - 4) przystąpienia podczas Kursu do testów wiedzy przygotowanych przez wykładowców;
 - 5) przeprowadzenia w ramach realizacji Kursu trzech spotkań, odpowiednio: jedno spotkanie grupowe (dla minimum 5 osób) dla kobiet w swoim regionie, jedno spotkanie indywidualne z przypisaną pacjentką, jedno spotkanie szkoleniowe dot. menopauzy dla grupy (minimum 3) położnych po ostatnim zjeździe (8-9 marca) - w terminie do 31 maja 2025 r.;
 - 6) uczestnictwa w dwóch ankietach ewaluacyjnych Kursu prowadzonych przez firmę badawczą współpracującą z Organizatorem.
2. Każdy z uczestników Kursu ma prawo dostępu do materiałów szkoleniowych przygotowanych przez prowadzące zajęcia w ramach Kursu.
3. Uczestnicy Kursu, którzy zaliczą pełen zakres Kursu opisany w części II ust. 7 Regulaminu (z zastrzeżeniem ust. 4 poniżej), pozytywnie ukończą test wiedzy oraz przeprowadzą spotkania o których mowa w ust. 1 pkt 4 powyżej otrzymają zaświadczenia potwierdzające ukończenie Kursu.
4. W sytuacji, gdy uczestnik Kursu z powodu choroby lub innych, nieprzewidzianych zdarzeń o charakterze losowym nie będzie mógł uczestniczyć w maksymalnie jednym zjeździe, będzie on uprawniony do otrzymania zaświadczenia, o którym mowa w ust. 3 powyżej po zaliczeniu testu z opuszczonego zakresu materiału.

IV. Prawa i obowiązki prowadzących zajęcia w ramach Kursu

1. W celu zapewnienia odpowiedniego nadzoru merytorycznego nad Kursem, Organizator powoła kierownika Kursu posiadającego odpowiednie kwalifikacje określone w Programie Kursu.
2. Przed rozpoczęciem Kursu Organizator powoła wykładowców prowadzących zajęcia w ramach Kursu na podstawie odrębnych umów.

V. Ochrona danych osobowych

1. Administratorem danych osobowych Uczestników jest Organizator, tj. Kulczyk Foundation z siedzibą w Warszawie (00-526) przy ul. Kruczej 24/26. W sprawach związanych z ochroną danych osobowych Uczestnicy mogą kontaktować się z Organizatorem bezpośrednio lub pisząc na adres poczty elektronicznej iod@kulczykfoundation.org.pl, a także pocztą tradycyjną na adres korespondencyjny Organizatora. Organizator wyznaczył Ochrony Danych, który jest osobą dedykowaną do spraw z zakresu ochrony danych osobowych. Kontakt z Inspektorem Ochrony Danych jest możliwy za pośrednictwem adresu e-mail iod@kulczykfoundation.org.pl.

Załącznik nr 1 do porozumienia

2. Organizator przetwarza dane osobowe Uczestników w celu: (i) przeprowadzenia naboru i organizacji Kursu (art. 6 ust. 1 lit. b RODO); (ii) wykonania obowiązków prawnych spoczywających na Organizatorze w związku z organizacją kursu (art. 6 ust. 1 lit c RODO w zw. z przepisami ustawy o zawodach pielęgniarstwa i położonej oraz przepisami prawa podatkowego i ubezpieczeń społecznych); (iii) realizacji prawnie uzasadnionych interesów Organizatora (art. 6 ust. 1 lit. f RODO), które polegają na archiwizacji dokumentacji Kursu w celu zapewnienia rozliczalności (wykazania realizacji obowiązków wynikających z przepisów prawa) oraz na dochodzeniu lub obronie przed ewentualnymi roszczeniami związanymi z organizacją Kursu,
3. Organizator może ujawnić dane osobowe Uczestników podmiotom, które świadczą na rzecz Organizatora usługi wsparcia, takie jak usługi IT, księgowość, usługi prawne i doradcze, usługi serwisu sprzętu elektronicznego. Ponadto, dane Uczestników mogą zostać ujawnione Krajowej Konsultant w Dziedzinie Położnictwa i Ginekologii, Naczelnej Izbie Pielęgniarek i Położonych oraz Ministerstwu Zdrowia.
4. Organizator nie będzie przekazywać danych osobowych Uczestników poza Europejski Obszar Gospodarczy.
5. Organizator będzie przetwarzać dane osobowe Uczestników przez cały okres trwania Kursu oraz dodatkowo przez wynikający z przepisów prawa okres archiwizacji dokumentacji związanej z realizacją Kursu (co do zasady 10 lat od dnia zakończeniu kursu).
6. Każdy Uczestnik ma prawo do: (i) dostępu do swoich danych osobowych; (ii) żądania ich sprostowania, usunięcia lub ograniczenia ich przetwarzania; (iii) wniesienia skargi w związku z przetwarzaniem danych osobowych do organu nadzorczego, tj. Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych w Warszawie; (iv) w zakresie w jakim dane osobowe przetwarzane są na podstawie przesłanki prawnie uzasadnionego interesu Organizatora - prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych osobowych; (v) w zakresie w jakim dane osobowe przetwarzane są w celu zawarcia i wykonywania Umowy - o ile dane te są przetwarzane w sposób zautomatyzowany - prawo do przenoszenia danych osobowych.
7. Podanie danych osobowych przez Uczestnika jest niezbędne w celu wzięcia udziału w Kursie.
8. Organizator nie będzie wykorzystywał danych osobowych, aby podejmować decyzje w sposób zautomatyzowany lub profilować Uczestników.

VI. Pozostałe postanowienia

1. Warunkiem przystąpienia do Kursu jest zaznajomienie się i akceptacja niniejszego Regulaminu, co każdy uczestnik potwierdza zawierając z Organizatorem porozumienie.
2. Regulamin wchodzi w życie w dniu 14.01.2025 r. i jest dostępny na stronie internetowej Kursu <https://menopauzabeztabu.org.pl/kurs-dla-polozonych/>.
3. Organizator jest uprawniony do jednostronnej aktualizacji postanowień niniejszego Regulaminu. Zmieniony Regulamin wchodzi w życie z chwilą jego opublikowania na stronie internetowej Kursu. Zmiana Regulaminu, która pogarszałaby warunki uczestnictwa w Kursie uczestników, którzy pozytywnie przeszli procedurę kwalifikacyjną do Kursu, nie wiąże takich uczestników w zakresie, w jakim powoduje pogorszenie ich praw.
4. Organizator jest wyłącznie uprawniony do interpretacji i wyjaśnień co do postanowień Regulaminu. Wszelkie pytania związane z uczestnictwem w Kursie należy kierować na adres e-mail: a.samsel@kulczykfoundation.org.pl
5. W kwestiach, które nie zostały uregulowane w niniejszym Regulaminie zastosowanie mają przepisy polskiego prawa.

Załącznik nr 1

**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 wykładawcą – minimum 54 godziny, w tym:
 - zajęcia w formie ćwiczeń / warsztatów – minimum 28 godzin.
- możliwość przeznaczania 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 dokształcającego *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.

Załącznik nr 1 do porozumienia

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 rodnego,
- zdiagnozować czynniki ryzyka wpływające na zdrowe dno miednicy,
- przeprowadzić podstawowe badanie uroginekologiczne oraz zalecić leczenie i rehabilitację 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.

1. PLAN NAUCZANIA

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

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