



Praktyczne szkolenie z ortodoncji nakładkowej – zielone kompetencje asystentki i higienistki stomatologicznej – szkolenie podnoszące kwalifikacje asystentek i higienistek

5 260,00 PLN brutto
 4 276,42 PLN netto
 328,75 PLN brutto/h
 267,28 PLN netto/h
 475,00 PLN cena rynkowa ⓘ

SanMat Sandra
 Szukała

★★★★★ 4,8 / 5
 93 oceny

Numer usługi 2026/04/12/191115/3480847

- 📍 Knurów
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 🕒 16:00 h
- 📅 23.05.2026 do 24.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Stomatologia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, w szczególności asystentek i higienistek stomatologicznych rozpoczynających samodzielną pracę z pacjentem, jak i dla osób z doświadczeniem w branży, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności i wiedzę z zakresu przyjmowania pacjenta z aparatem nakładkowym w gabinecie stomatologicznym.

W szkoleniu mogą wziąć udział także przedsiębiorcy i ich pracownicy, w tym: mikroprzedsiębiorstwa, w tym osoby samozatrudnione, małe, średnie (MMŚP) oraz pracodawcy niebędący przedsiębiorstwami i ich pracownicy.

Wskazana jest podstawowa wiedza z anatomii jamy ustnej oraz zdolności manualne pozwalające na bezpieczne posługiwanie się podstawowymi narzędziami stomatologicznymi, takimi jak lusterko, zgłębnik i pinceta. Uczestnicy powinni być przygotowani do pracy w bezpośrednim kontakcie z pacjentem, zachowując zasady higieny i bezpieczeństwa, co pozwoli na pełne wykorzystanie treści teoretycznych

Minimalna liczba uczestników

3

Maksymalna liczba uczestników

12

Data zakończenia rekrutacji

22-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do organizowania pracy gabinetu stomatologicznego w zakresie obsługi wizyt pacjentów korzystających z aparatów nakładkowych, poprzez analizę i optymalizację organizacji pracy, racjonalne wykorzystanie materiałów i narzędzi oraz stosowanie cyfrowych rozwiązań w dokumentacji i obsłudze pacjenta.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
analizuje organizację procesu wizyty pacjenta w leczeniu ortodontycznym aparatem nakładkowym jako system zależnych elementów (zadania, zasoby, materiały, odpady, organizacja pracy)	wskazuje etapy wizyty pacjenta generujące największe zużycie materiałów jednorazowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	identyfikuje elementy procesu wizyty wpływające na powstawanie odpadów medycznych i opakowaniowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje elementy organizacji pracy gabinetu wpływające na zużycie zasobów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
charakteryzuje materiały, narzędzia oraz rozwiązania organizacyjne stosowane podczas wizyty ortodontycznej pod kątem zużycia zasobów i generowania odpadów	opisuje materiały stosowane podczas wizyty ortodontycznej (np. rękawiczki, ślinociągi, kubki jednorazowe, końcówki aplikacyjne) pod kątem ilości generowanych odpadów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje rozwiązania organizacyjne ograniczające zużycie materiałów jednorazowych w trakcie wizyty	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady gospodarowania odpadami oraz efektywnego wykorzystania zasobów w organizacji pracy gabinetu stomatologicznego	klasyfikuje odpady powstające w gabinecie stomatologicznym do odpowiednich kategorii odpadów	Analiza dowodów i deklaracji
	dobiera działania ograniczające ilość odpadów powstających podczas wizyty pacjenta	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
wykorzystuje rozwiązania cyfrowe w organizacji pracy gabinetu stomatologicznego w celu ograniczenia zużycia dokumentacji papierowej i usprawnienia przepływu informacji	dobiera elementy dokumentacji pacjenta możliwe do prowadzenia w formie cyfrowej	Analiza dowodów i deklaracji
	porządkuje dokumentację pacjenta w systemie cyfrowym w sposób umożliwiający ograniczenie dokumentacji papierowej	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik planuje usprawnienia organizacji pracy gabinetu stomatologicznego zwiększające efektywność wykorzystania zasobów	opracowuje propozycje usprawnień organizacyjnych ograniczających zużycie materiałów jednorazowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	planuje działania możliwe do wdrożenia w organizacji pracy gabinetu	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik ponosi odpowiedzialność za skutki podejmowanych decyzji organizacyjnych w pracy gabinetu stomatologicznego, uwzględniając wpływ na pacjenta, zespół oraz środowisko pracy	dobiera rozwiązania organizacyjne zwiększające efektywność wykorzystania zasobów	Analiza dowodów i deklaracji
	wskazuje sytuacje w pracy gabinetu wymagające odpowiedzialnych decyzji organizacyjnych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	wskazuje działania ograniczające negatywny wpływ organizacji pracy gabinetu na środowisko	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik komunikuje się z pacjentem w sposób wspierający prawidłową organizację wizyty oraz przestrzeganie zasad higieny jamy ustnej podczas leczenia ortodontycznego aparatem nakładkowym	przekazuje pacjentowi zalecenia dotyczące higieny jamy ustnej w sposób zrozumiały	Analiza dowodów i deklaracji
	przekazuje pacjentowi informacje organizacyjne dotyczące korzystania z aparatu nakładkowego podczas wizyty w gabinecie	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Warunki osiągnięcia celu edukacyjnego

Dla osiągnięcia celu edukacyjnego usługa przygotowuje do organizowania pracy gabinetu stomatologicznego w zakresie wsparcia leczenia ortodontycznego z wykorzystaniem aparatów nakładkowych, poprzez analizę i optymalizację organizacji pracy, racjonalne wykorzystanie materiałów i narzędzi oraz stosowanie cyfrowych rozwiązań w dokumentacji i obsłudze pacjenta. Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, w szczególności asystentek i higienistek stomatologicznych rozpoczynających samodzielną pracę z pacjentem, jak i do osób z doświadczeniem w branży, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności i wiedzę z zakresu przyjmowania pacjenta z aparatem nakładkowym w gabinecie stomatologicznym i są zainteresowane uzyskaniem kwalifikacji w tym zakresie. Wskazana jest podstawowa wiedza z anatomii jamy ustnej oraz zdolności manualne pozwalające na bezpieczne posługiwanie się podstawowymi narzędziami stomatologicznymi, takimi jak lusterko, zgłębnik i pinceta. Uczestnicy powinni być przygotowani do pracy w bezpośrednim kontakcie z pacjentem, z zachowaniem zasad higieny i bezpieczeństwa, co pozwoli na pełne wykorzystanie treści teoretycznych oraz realizację ćwiczeń praktycznych.

Zakres tematyczny

CZĘŚĆ TEORETYCZNA – 3 godziny dydaktyczne

Moduł 1. Organizacja wizyty pacjenta w leczeniu ortodontycznym aparatem nakładkowym

- etapy wizyty pacjenta: rejestracja wizyty, przygotowanie dokumentacji, przygotowanie stanowiska, przebieg wizyty, zakończenie wizyty
- identyfikacja materiałów wykorzystywanych podczas wizyty ortodontycznej (np. rękawiczki, ślinociągi, kubki jednorazowe, serwety, materiały pomocnicze stosowane podczas wizyty)
- analiza procesu wizyty pod kątem zużycia materiałów jednorazowych i generowania odpadów medycznych

Moduł 2. Efektywność zasobowa i gospodarka materiałami w gabinecie stomatologicznym

- identyfikacja elementów generujących odpady w gabinecie: rękawiczki jednorazowe, ślinociągi, kubki jednorazowe, końcówki aplikacyjne, opakowania po materiałach stomatologicznych
- zasady ograniczania zużycia materiałów jednorazowych poprzez właściwe przygotowanie stanowiska pracy
- segregacja odpadów medycznych i opakowaniowych w gabinecie stomatologicznym
- zastosowanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) w organizacji pracy gabinetu

Moduł 3. Cyfrowa dokumentacja pacjenta jako element ograniczania zużycia zasobów

- prowadzenie dokumentacji pacjenta w systemach cyfrowych zamiast dokumentacji papierowej
- wykorzystanie skanera wewnątrzustnego zamiast tradycyjnych wycisków w celu ograniczenia zużycia materiałów jednorazowych
- cyfrowe przechowywanie dokumentacji fotograficznej oraz dokumentacji przebiegu leczenia
- organizacja przepływu informacji o pacjencie w systemie cyfrowym

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA – 11 godzin dydaktycznych

Moduł 4. Przygotowanie stanowiska pracy w sposób ograniczający zużycie materiałów

- przygotowanie stanowiska zabiegowego z uwzględnieniem minimalnej liczby materiałów jednorazowych potrzebnych do wizyty
- przygotowanie materiałów i narzędzi niezbędnych do wizyty ortodontycznej
- organizacja materiałów w sposób ograniczający nadmierne zużycie

Moduł 5. Organizacja przebiegu wizyty pacjenta

- przygotowanie dokumentacji pacjenta przed wizytą
- przygotowanie materiałów i narzędzi potrzebnych podczas wizyty
- uporządkowanie stanowiska pracy po zakończeniu wizyty
- przygotowanie stanowiska dla kolejnego pacjenta z uwzględnieniem racjonalnego wykorzystania materiałów

Moduł 6. Analiza zużycia materiałów i generowania odpadów

- identyfikacja materiałów zużywanych podczas wizyty: rękawiczki, ślinociągi, kubki jednorazowe, końcówki aplikacyjne
- analiza ilości zużywanych materiałów jednorazowych w trakcie wizyty
- identyfikacja elementów generujących największą ilość odpadów medycznych i opakowaniowych

Moduł 7. Optymalizacja organizacji pracy gabinetu

- analiza przebiegu wizyty pacjenta pod kątem zużycia materiałów
- porównanie sposobów przygotowania stanowiska pracy
- identyfikacja działań ograniczających zużycie materiałów jednorazowych
- planowanie usprawnień w organizacji pracy gabinetu zwiększających efektywność zasobową

Szkolenie nie obejmuje zagadnień związanych z planowaniem leczenia ortodontycznego ani podejmowaniem decyzji klinicznych zastrzeżonych dla lekarza dentysty. Zakres szkolenia dotyczy organizacji pracy gabinetu stomatologicznego oraz wsparcia procesu leczenia ortodontycznego w zakresie kompetencji asystentki i higienistki stomatologicznej.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja obejmuje analizę przypadku odnoszącą się do zielonych kompetencji zgodnych z ramą GreenComp, klasyfikacją ESCO oraz zasadami gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ). Analiza przypadku obejmuje opracowanie krótkiego planu usprawnień (GOZ/zasoby/energia/emisje) możliwych do wdrożenia w gabinecie oraz uzasadnienie decyzji środowiskowych. Metody walidacji: Test teoretyczny z wynikami generowanymi automatycznie, Analiza dowodów i deklaracji. Uczestnicy wypełniają test online na sali szkoleniowej. Mogą go wypełniać na dowolnym urządzeniu: telefonie, tablecie, laptopie. Usługodawca zapewnia dostęp do wifi.

Termin realizacji usługi obejmuje również czas oczekiwania na wynik walidacji. Orientacyjny czas oczekiwania na wynik walidacji wynosi 30 minut.

Zgodność z Funduszem na rzecz Sprawiedliwej Transformacji (FST)

Usługa wpisuje się w cel FST.CP6.I, tj. umożliwienie regionom i ludności łagodzenia skutków transformacji w kierunku gospodarki neutralnej klimatycznie poprzez rozwój umiejętności zawodowych i cyfrowych niezbędnych w sektorze zielonej gospodarki.

Szkolenie rozwija zielone kompetencje związane z:

- efektywnym wykorzystaniem zasobów w gabinecie stomatologicznym,
- ograniczaniem zużycia materiałów jednorazowych,
- analizą i ograniczaniem generowania odpadów medycznych i opakowaniowych,
- wdrażaniem rozwiązań cyfrowych ograniczających zużycie papieru i materiałów wyciskowych.

Realizacja tych celów następuje poprzez:

- **Moduł 2 i 6** – analiza zużycia materiałów (rękawiczki, ślinociągi, kubki jednorazowe, końcówki aplikacyjne, opakowania) oraz identyfikacja elementów generujących odpady,
- **Moduł 7** – planowanie usprawnień organizacyjnych zwiększających efektywność zasobową,
- **Moduł 3** – prowadzenie dokumentacji w systemach cyfrowych oraz wykorzystanie skanera wewnętrznego zamiast tradycyjnych wycisków.

Zgodność z Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030

Usługa wpisuje się w inteligentne specjalizacje województwa śląskiego określone w RSI 2030, w szczególności w obszary:

- **Medycyna,**
- **Technologie informacyjne i komunikacyjne (ICT),**
- **Zielona gospodarka.**

Zgodność z RSI realizowana jest poprzez:

- rozwój kompetencji w zakresie nowoczesnej organizacji usług medycznych (Moduł 1 i 5 – organizacja procesu wizyty pacjenta),
- wykorzystanie narzędzi cyfrowych w dokumentacji i organizacji pracy gabinetu (Moduł 3),
- wprowadzanie zasad efektywności zasobowej i ograniczania odpadów (Moduł 2, 6, 7).

Szkolenie przyczynia się do zwiększenia innowacyjności usług zdrowotnych poprzez usprawnienie procesów organizacyjnych i wdrażanie rozwiązań cyfrowych oraz zasobooszczędnych.

Zgodność z Programem Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego (PRT)

Usługa wpisuje się w kluczowe obszary technologiczne PRT, wskazane w wykazie obszarów i grup technologii powiązanych z RIS i PRT.

Szkolenie jest powiązane z następującymi obszarami PRT:

PRT 1.2 – Technologie inżynierii medycznej

Realizacja poprzez:

- **Moduł 1** – organizacja wizyty pacjenta w leczeniu ortodontycznym aparatem nakładkowym,
- **Moduł 5** – przygotowanie stanowiska zabiegowego, dobór materiałów i narzędzi, organizacja przebiegu wizyty.

Szkolenie rozwija kompetencje w zakresie organizacji pracy z wykorzystaniem nowoczesnych technologii stosowanych w ortodoncji nakładkowej.

PRT 3.3 – Technologie gospodarowania odpadami

Realizacja poprzez:

- **Moduł 2** – identyfikacja elementów generujących odpady (rękawiczki, ślinociągi, kubki jednorazowe, końcówki aplikacyjne, opakowania),
- **Moduł 6** – analiza ilości zużywanych materiałów jednorazowych i odpadów medycznych,
- **Moduł 7** – planowanie działań ograniczających powstawanie odpadów oraz wdrażanie zasad gospodarki o obiegu zamkniętym (GOZ) w organizacji pracy gabinetu.

PRT 4.2 – Technologie informacyjne

Realizacja poprzez:

- **Moduł 3** – prowadzenie dokumentacji pacjenta w systemach cyfrowych, cyfrowe przechowywanie dokumentacji fotograficznej, organizację przepływu informacji w systemie cyfrowym,
- ograniczenie dokumentacji papierowej oraz wykorzystanie skanera wewnątrzustnego w celu redukcji zużycia materiałów wyciskowych.

Szkolenie rozwija kompetencje zawodowe i cyfrowe zgodne z kierunkami transformacji gospodarczej regionu, wspiera inteligentne specjalizacje województwa śląskiego oraz wpisuje się w obszary technologiczne PRT:

- **PRT 1.2 – Technologie inżynierii medycznej,**
- **PRT 3.3 – Technologie gospodarowania odpadami,**
- **PRT 4.2 – Technologie informacyjne.**

Program szkolenia bezpośrednio łączy elementy organizacji pracy gabinetu stomatologicznego z zasadami efektywności zasobowej, ograniczania odpadów oraz cyfryzacji procesów, co odpowiada założeniom RSI 2030 oraz celom Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji.

Warunki organizacyjne:

- Szkolenie w formie zajęć stacjonarnych w gabinecie stomatologicznym.
- Stanowisko szkoleniowe wyposażone jest w sprzęt i materiały niezbędne do realizacji zajęć praktycznych
- Każdy uczestnik korzysta z indywidualnego stanowiska z fantomem ze szczęką i żuchwą, ergonomicznym krzesłem i stolikiem zabiegowym.
- Wyposażenie obejmuje narzędzia stomatologiczne (np. pęsety, nożyczki do tworzyw, zestaw diagnostyczny), materiały stosowane w gabinecie stomatologicznym, lampę polimeryzacyjną, prostnicę oraz końcówki polerskie.
- Sprzęt multimedialny: komputer do prowadzenia dokumentacji pacjenta oraz skaner do wykonywania skanów.
- Maksymalna liczba uczestników: 12.
- Usługa realizowana w godzinach dydaktycznych
- Przerwy wliczają się w czas trwania usługi
- Organizator zapewnia przerwy kawowe
- Liczba godzin teorii: 3; Liczba godzin praktyki: 11 + przerwy i walidacja wg. harmonogramu

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Dzień 1, Analiza procesu wizyty pacjenta z aparatem nakładkowym – etapy wizyty, materiały i zużycie zasobów (Moduł 1) – teoria	Katarzyna Magdzik	23-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 7 Przerwa	Katarzyna Magdzik	23-05-2026	10:30	11:00	00:30
3 z 7 Efektywność zasobowa w gabinecie stomatologicznym – odpady, GOZ oraz cyfrowa dokumentacja pacjenta (Moduł 2-3) – teoria	Katarzyna Magdzik	23-05-2026	11:00	13:30	02:30
4 z 7 Dzień 2, Przygotowanie stanowiska pracy i materiałów w modelu ograniczania zużycia zasobów (Moduł 4) – praktyka	Katarzyna Magdzik	24-05-2026	09:00	12:30	03:30
5 z 7 Przerwa	Katarzyna Magdzik	24-05-2026	12:30	13:00	00:30
6 z 7 Organizacja wizyty pacjenta, analiza zużycia materiałów oraz planowanie usprawnień pracy gabinetu (Moduł 5-7) – praktyka	Katarzyna Magdzik	24-05-2026	13:00	16:00	03:00

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 7 Walidacja: Test teoretyczny z wynikami generowanymi automatycznie, Analiza dowodów i deklaracji	-	24-05-2026	16:00	16:30	00:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 260,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 276,42 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	267,28 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Katarzyna Magdzik

Higienistka stomatologiczna z ponad 11-letnim doświadczeniem zawodowym w pracy w gabinecie stomatologicznym. Od początku pracy zawodowej związana z ortodoncją, w tym od 8 lat z obsługą pacjentów korzystających z aparatów nakładkowych. W swojej pracy zajmuje się przygotowaniem stanowiska pracy, organizacją wizyty pacjenta, przygotowaniem materiałów oraz prowadzeniem dokumentacji w gabinecie stomatologicznym. Systematycznie podnosi swoje kwalifikacje zawodowe poprzez udział w szkoleniach branżowych. Uczestniczyła w szkoleniach: „Zrównoważona profilaktyka stomatologiczna – nowoczesne rozwiązania w higienie jamy ustnej” (czerwiec 2025) oraz „Instruktaż higieny z wykorzystaniem produktów proekologicznych” (wrzesień 2025). Zdobyte kwalifikacje wspierają rozwój zielonych kompetencji w zakresie uwzględniania aspektów środowiskowych w pracy gabinetu stomatologicznego, w szczególności poprzez stosowanie produktów proekologicznych oraz świadome podejście do wykorzystania materiałów stosowanych w procedurach profilaktycznych. Posiadane doświadczenie zawodowe oraz kwalifikacje zdobyte w ostatnich latach

stanowią podstawę do prowadzenia szkolenia w zakresie organizacji pracy gabinetu stomatologicznego oraz rozwijania zielonych kompetencji w praktyce pracy higienistki i asystentki stomatologicznej. Osoba prowadząca posiada kwalifikacje w obszarze tematyki szkolenia zdobyte w okresie ostatnich 5 lat przed publikacją usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzymuje skrypt szkoleniowy.

Informacje dodatkowe

- zwolnienie z VAT: art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług

Usługa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF ani w jakimkolwiek Regionalnym Programie lub FERS, ani przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie lub swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowan

Adres

ul. 26 Stycznia 3
44-196 Knurów
woj. śląskie

Klinika Amiro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Parking

Kontakt



SANDRA SZUKAŁA

E-mail sandraszukala@gmail.com

Telefon (+48) 533 184 358