

Středoškolská odborná činnost

Obor: 06 Zdravotnictví

**PROBLEMATIKA MENSTRUAČNÍHO VOLNA SPOJENÉHO S DYSMENOREOU
A ROZŠÍŘENÍ DYSMENOREY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH A OKOLÍ**

Magdaléna Šimová

Jihočeský kraj

České Budějovice 2022

Středoškolská odborná činnost

Obor: 06 Zdravotnictví

PROBLEMATIKA MENSTRUAČNÍHO VOLNA SPOJENÉHO S DYSMENOREOU A
ROZŠÍŘENÍ DYSMENOREY V ČESKÝCH BUDĚJOVICÍCH A OKOLÍ

THE MATTERS OF MENSTRUAL LEAVE ASSOCIATED WITH DYSMENOREA AND
THE OCCURRENCE OF DYSMENORRHEA IN ČESKÉ BUDĚJOVICE AND
SURROUNDINGS

Autor: Magdaléna Šimová

Škola: Česko-anglické gymnázium, České Budějovice, Třebízského 1010/9, 370 06

Konzultanti: Mgr. Lucie Starčevská, MUDr. Lenka Zídková

Místo: Jihočeský kraj, České Budějovice, 2022

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem svou práci SOČ vypracovala samostatně a použila jsem pouze prameny a literaturu uvedené v seznamu bibliografických záznamů.

Prohlašuji, že tištěná verze a elektronická verze soutěžní práce SOČ jsou shodné.

Nemám závažný důvod proti zpřístupnění této práce v souladu se zákonem č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších předpisů.

V Českých Budějovicích dne xx.xx.xxxx

Magdaléna Šimová

Poděkování

Touto cestou bych ráda poděkovala x a y za cenná doporučení a připomínky, které mi byly nápomocny při zpracování této práce. Zároveň děkuji i lékařům a odborným pracovníkům za praktické rady a ochotné poskytování potřebných informací a podkladů.

Anotace práce

Název práce: Problematika menstruačního volna spojeného s dysmenoreou a rozšíření dysmenorey v Českých Budějovicích a okolí

Autor: Magdaléna Šimová

Škola: Česko-anglické gymnázium v Českých Budějovicích

Konzultanti: Mgr. Lucie Starčevská

MUDr. Lenka Zídková

Počet stran: 40

Rok průzkumu: 2022

Klíčová slova: Dysmenorea, menstruace, menstruační cyklus, bolestivá menstruace, primární dysmenorea, sekundární dysmenorea, poruchy spojené s menstruačním cyklem, výskyt dysmenorey

Resumé: Práce se zabývá problematikou dysmenorey u žen a dívek v Českých Budějovicích a blízkém okolí, problematikou menstruačního volna a přístupu zaměstnavatelů a vedení škol k menstruačnímu volnu.

Annotation

Title: The matters of menstrual leave associated with dysmenorea and the occurrence of dysmenorrhea in České Budějovice and surroundings

Author: Magdaléna Šímová

School: Anglo-Czech Highschool in České Budějovice

Consultants: Mgr. Lucie Starčevská

MUDr. Lenka Zídková

Number of pages: 40

Survey year: 2022

Key words: Dysmenorrhea, menstruation, menstrual cycles, painful menstruation, primary dysmenorrhea, secondary dysmenorrhea, disorders connected with s menstrual cycle, occurrence of dysmenorrhea

Resume: This paper deals with the issue of dysmenorrhea among women and girls in České Budějovice and the surrounding area, the issue of menstrual leave and employers and school approach towards menstrual leave.

Obsah

1	Úvod.....	9
2	Teoretická část.....	10
2.1	Anatomie pohlavních orgánů ženy	10
2.2	Funkční anatomie menstruačního cyklu a ovariálního cyklu	12
2.2.1	Menstruační fáze	13
2.2.2	Proliferační fáze	13
2.2.3	Sekreční fáze	13
2.2.4	Ovulační cyklus.....	13
2.2.5	Ischemická fáze	14
2.3	Poruchy spojené s menstruačním cyklem.....	14
2.3.1	Ovulační bolest.....	14
2.3.2	Premenstruační syndrom	14
2.3.3	Dysmenorea.....	15
2.3.3.1	Primární dysmenorea	15
2.3.3.2	Sekundární dysmenorea (algomenorea).....	16
3	Praktická část.....	17
3.1	Zaměření práce	17
3.2	Cíle práce.....	17
3.3	Metodika práce	17
3.4	Hypotéza.....	18
3.5	Výsledky práce	19
3.5.1	Dotazníku pro ženy a dívky	19
3.5.1.1	Charakteristika respondentek.....	19
3.5.1.2	Výsledky	20
3.5.2	Dotazník pro zaměstnavatele a vedení škol	26
3.5.2.1	Charakteristika respondentů.....	26
3.5.2.2	Výsledky	27
4	Závěr.....	32

5	Slovníček a seznam zkratk	33
6	Literární rešerše, zdroje	34
7	Seznam obrázků	35
8	Seznam tabulek	35
9	Seznam grafů	35
10	Přílohy	37
10.1	Příloha č. 1: Dotazník pro ženy a dívky	37
10.2	Příloha č. 2: Dotazník pro zaměstnavatele	38
10.3	Příloha č. 3: Dotazník pro školy	39

1 Úvod

Dysmenoreou neboli neobvykle silnou menstruací doprovázenou křečovitými bolestmi v oblasti podbříšku trpí mnoho žen na světě, především ty v reprodukčním věku. Většina žen, které sužuje dysmenorea, není schopna se věnovat každodenním činnostem a je snižována jejich pracovní schopnost. Přesto je toto téma značně zanedbávané, a není bráno na zřetel, především v zaměstnání či ve školách. I ve 21. století je bolestivá menstruace stále považována za tabu a mnoho žen raději trpí v tichosti, než aby o svých problémech mluvilo.

Sama jsem otrokem svého menstruačního cyklu již od menarche. Dysmenorea mi pravidelně způsobuje problémy s narůstající absencí ve škole či nesoustředěností při hodinách. Z tohoto důvodu jsem se po vzoru španělské vlády rozhodla mimo jiné prozkoumat podmínky přijetí menstruačního volna i do České republiky. Při svém šetření se zaměřuji na okolí Českých Budějovic v Jihočeském kraji.

Téma menstruační dovolené se může jevit jako velmi kontroverzní a problematické. Otázka znevýhodňování žen a případně i mužů na pracovním trhu by mohla vést k obsáhlým diskusím, které zasáhnou do problematik práva, personalistiky i medicíny. Proto se této problematice dotknou jenom částečně.

Mnou vypracovaná práce vychází z dotazníků, který jsem rozdala do ordinací, středních škol a vybraných firem v Českých Budějovicích a blízkém okolí, a následně z odpovědí, které jsem získala od vedoucích i či majitelů vybraných firem. Vše jsem zpracovala také do tabulek a následně vyjádřila graficky.

Ve své práci středoškolské odborné činnosti se tedy zabývám problematikou rozšíření dysmenorey v okolí Českých Budějovic. Dále zjišťuji zájem žen a dívek v okolí Českých Budějovic o tzv. menstruační volno v práci i školách a dále mě zajímá postoj zaměstnavatelů a vedení škol k této problematice. Následně informuji o možnostech prevence či úlevy od bolestí způsobených menstruací, nejenom farmakologickými metodami.

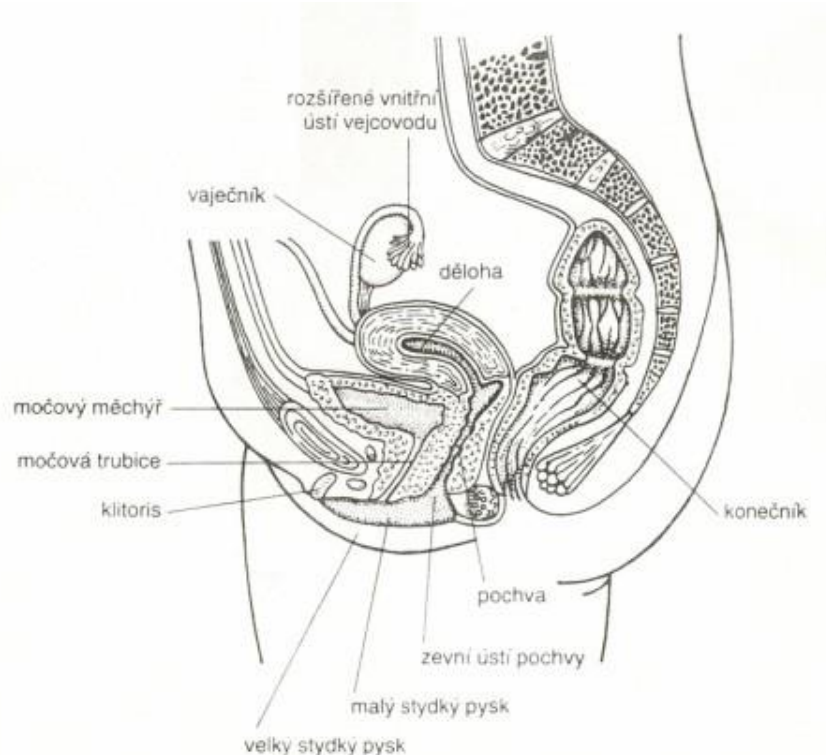
2 Teoretická část

2.1 Anatomie pohlavních orgánů ženy

Ženský pohlavní systém zajišťuje dva hlavní procesy: fertilizaci a gestaci.

Fertilizace je proces oplodnění vajíčka spermií a gestace je období, při kterém se oplozené vajíčko, zárodek a plod vyvíjí.

Ženské vnitřní pohlavní orgány (*organa genitalia feminina interna*) tvoří vaječníky, vejcovody, děloha a pochva. Dále ještě velké a malé stydké pysky, vestibulární žlázy, poštvěváček a topořivá tělesa po obou stranách poševního vchodu, tyto orgány nazýváme vnějšími pohlavními orgány ženy (*organa genitalia feminina externa*).



Obr.1 Ženské pohlavní orgány¹

Vaječník (ovarium) je orgán vyskytující se v pánevní dutině, jeho hlavními funkcemi jsou produkce zralých vajíček (oocytů) a uvolňování pohlavních hormonů. Je to párový orgán,

¹ Zdroj web: <https://hormony.estranky.cz/fotoalbum/obrazova-priloha/zarodecne-zlazy/zenske-pohlavni-organy.jpg.-.html> , [cit. 19. 10. 2022]

podoba, velikost a tvar závisí především na věku. Do puberty je to hladký útvar, poté se postupně mění na útvar hrbolatý s jizvami po předchozích proběhlých ovulacích. Poloha vaječníku závisí na pozici těla, jelikož je dosti pohyblivý. Výrazné odlišnosti můžeme nalézt u žen po porodu a nerodiček.²

Poruchy vývoje se mohou ukázat ve struktuře, počtu i poloze vaječníku. Může dojít k jednostranné či oboustranné aplazii vaječníku, která je často spojena s poruchou vývoje pohlavního ústrojí vznikajícího z Müllerova vývodu. Mluvíme-li o malých vaječnicích, může to být způsobené poruchou pohlavních chromozomů-hypoplazie. Poruchou struktury vaječníku se myslí především ovariální cisty a výskyt původních embryonální tkáně, která se následně může vyvíjet v různé fragmenty lidských tkání například kosti či zuby.³

Vejcovod (tuba uterina) je přibližně 8-15 cm dlouhá trubice nálevkovitého tvaru, funkce vejcovodu je v zachycení vajíčka, které se uvolnilo ze Graafova folikulu vaječníku, a jeho dopravení do dělohy. Zde také dochází k fertilizaci vajíčka. Vejcovod je taktéž párový orgán a jeho poloha je opět závislá na poloze těla. Vývojové vady jsou povětšinou spojeny s vadami vaječníků, dělohy a pochvy.⁴

Děloha (uterus) je orgán tvořený převážně hladkou svalovinou, tvarem připomínající hrušku či kužel. V děloze dochází ke uchycení již oplozeného vajíčka, popřípadě vajíček a k jeho vývoji v zárodek (embryo) a dále v plod (fetus). Je to také největší vnitřní orgán ženy a tvar i velikost závisí na věku a funkčním stavu dělohy.⁵

Pochva (vagina) je svalově-vazivová trubice, která spojuje dutinu děložní se zevními pohlavními orgány. Délka pochvy je přibližně 8 cm. Poševní otvor u virgo je plně nebo alespoň částečně kryt panenskou blánou – hymen, jen v ojedinělých případech může hymen chybět. Poševní stěna je složena ze sliznice, svalové vrstvy a vazivového krytu.⁶

² ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. s. 18-20, ISBN 978-80-247-2832-2

NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. Biologie člověka. 6., upravené vydání. Praha: Fortuna, 2021. s. 173, ISBN 978-80-7373-169-4.

³ ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. s. 18-20

⁴ NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. Biologie člověka. 6, s. 174

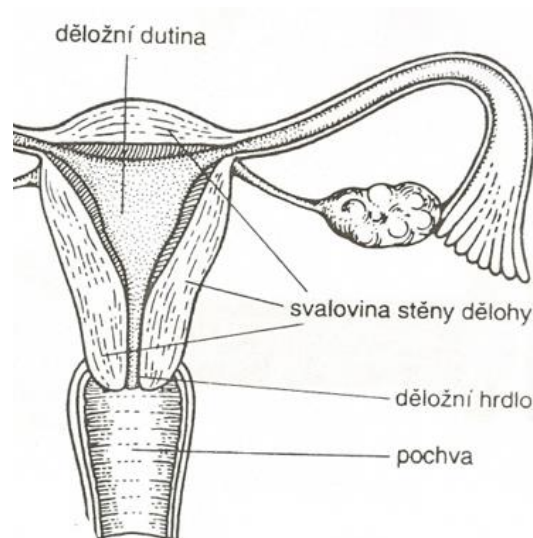
⁵ ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. s. 21-26

⁶ ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. s. 26-27,

Velké stydké pysky (labia majora pudendi) jsou kožní útvary z tukových tkání, které uzavírají stydkou štěrbinu. Vnější plocha je ochlupená, vnitřní je sliznicovitého typu.⁷

Malé stydké pysky (labia minora pudendi) jsou úzké kožní řasy, kdy jejich přední okraje ohraničují klitoris.⁸

Topořivé tkáně sestávají z pošťeváčku (klitoris) a párových erektilních tkání (bulbus vestibuli). **Pošťeváček (klitoris)** je nepárový orgán, který je uložen nad ústím močové trubice. Svoji stavbou odpovídá topořivým tělesům penisu. **Erektivní tkáň (Bulbi vestibuli)** je párovým orgánem. Uložen je okolo ostium pod malými stydkými pysky.⁹



Obr. 2 Ženské vnitřní pohlavní orgány¹⁰

2.2 Funkční anatomie menstruačního cyklu a ovariálního cyklu

Ženské tělo prochází pravidelně 28denní cyklické změny, běžné jsou ale i odchylky. Tyto cykly nazýváme menstruační cykly a dle histologických změn je dělíme na 4 fáze: menstruační, proliferační, sekreční a ischemickou.

⁷DYLEVSKÝ, I. Funkční anatomie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. s. 383-384 ISBN 978-80-247-3240-4

⁸ Tamtéž

⁹Zdrojweb:https://www.wikiskripta.eu/w/%C5%BDensk%C3%A9_pohlavn%C3%AD_%C3%BAstroj%C3%A4, [cit. 19. 10. 2022]

DYLEVSKÝ, I. Funkční anatomie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. s. 384 ISBN 978-80-247-3240-4

¹⁰ Zdroj web: <https://kalisek.cz/sites/default/files/obrazky/old/clanky/zenske-pohlavni-organy.jpg>, [cit. 19. 10. 2022]

2.2.1 Menstruační fáze

Menstruační fáze je první fází menstruačního cyklu. Žena touto fází prochází 1. -4. den cyklu. Během menstruační fáze dochází k odstranění celé povrchové vrstvy endometria, což je spojeno s různě rozsáhlým krvácením. Krevní ztráta bývá okolo 30-50 ml. Ze sliznice nakonec zůstává pouze spodní vrstva a vazivo. Tato fáze může být též doprovázena dysmenoreou (dysmenorrhoea).¹¹

2.2.2 Proliferační fáze

Proliferační fáze je druhou fází menstruačního cyklu, 5. -14. den cyklu. Tuto fází charakterizuje obnova epitelového povrchu endometria, k čemuž dochází proliferací neboli dělením buněk děložních žlázek a zmnožením slizničního vaziva. Proliferační fáze je řízena hlavně estrogény vaječnicků.¹²

2.2.3 Sekreční fáze

Úkolem sekreční fáze je zajistit bezpečné prostředí pro vývoj a přežití zárodka a to 15. -28. den menstruačního cyklu. Ve sliznici, která byla obnovena během proliferační fáze dochází ke zvětšování povrchu děložní žlázy a krevní sliznice. Během této fáze dochází k ovulaci.¹³

2.2.4 Ovulační cyklus

Ve vaječnicích se během ovulačního cyklu střídají dvě fáze: folikulární a luteální.

Při **folikulární fázi** se vlivem hormonů začínají ve vaječnicích vyvíjet oocyty, tvoří se Graafův folikul a jeho buňky produkují estrogény. Zpravidla 15. -28. den po menstruaci dojde k uvolnění zralého vajíčka z Graafova folikulu – probíhá ovulace. Aby mohlo být vajíčko uvolněno, je zapotřebí vzrůstu hladiny folikuly stimulujících hormonů (FSH) a luteinizačních hormonů (LH). Tyto hormony jsou uvolňovány z adenohipofýzy do krve.¹⁴

Následuje **fáze luteální**, která je nazývána podle žlutého tělíska (corpus luteum), které vzniká po ovulaci v místě Graafova folikulu. Buňky tohoto žlutého tělíska produkují hormony,

¹¹ DYLEVSKÝ, I. Funkční anatomie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2009. s. 382 ISBN 978-80-247-3240-4

¹² Tamtéž

¹³ Tamtéž

¹⁴ NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. Biologie člověka. 6., upravené vydání. Praha: Fortuna, 2021. s. 179, ISBN 978-80-7373-169-4.

především progesteron, a jestliže dojde k fertilizaci, je progesteron tímto tělískem produkován až do 6. měsíce těhotenství. Poté produkce progesteronu přechází na placenta. Když nedojde k otěhotnění, opakuje se opět folikulární fáze, a to ve druhém vaječníku. Zpravidla se vaječníky střídají.¹⁵

2.2.5 Ischemická fáze

K ischemické fázi dochází, pokud nedojde k fertilizaci. Tepny děložní stěny se zmenší a způsobí nedokrvění povrchové vrstvy sliznice. Nedokrvěné tkáně se rozpadnou a původně zúžené cévy se následně opět rozšíří a do narušené sliznice se zase vlévá krev. Odlučovaná sliznice je spolu se hlenem a tkáňovým mokrým vyplavena pryč z děložní dutiny. Tento proces je urychlován krevními výrony.¹⁶

2.3 Poruchy spojené s menstruačním cyklem

2.3.1 Ovulační bolest

„**Ovulační bolest**, také známá pod německým označením **Mittelschmerz**, je bolest uprostřed cyklu, která je spojená s ovulací.“¹⁷ Příčina bývá způsobena v iritaci peritonea folikulární tekutinou. Pověšinou je slabá, netrvá dlouho a také nevyžaduje léčení. Přesto v případě způsobení obtíží je zde možnost ji odstranit kombinovanou hormonální antikoncepcí.¹⁸

2.3.2 Premenstruační syndrom

Jako **premenstruační syndrom (PMS)** můžeme definovat nejenom tělesné, ale i psychické odlišnosti či problémy, které přicházejí v týdnu před začátkem menstruace. Nejčastěji se vyskytují následující příznaky:

- Afektivní: deprese, úzkost, zlost, podrážděnost, emoční labilita, nerozhodnost
- Bolesti: hlavy, kloubů a svalů, citlivost prsů
- Neurovegetativní: nespavost, zvýšená spavost, nechutenství, únava, změny libida, letargie

¹⁵ NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. Biologie člověka. 6., upravené vydání. Praha: Fortuna, 2021. s. 180, ISBN 978-80-7373-169-4.

¹⁶ DYLANSKÝ, I. Funkční anatomie, 1. vydání. Praha 2009, s. 382, ISBN 978-80-247-3240-4

¹⁷ ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. s.87, ISBN 978-80-247-2832-2

¹⁸Tamtéž

- Neurologické: křeče, závratě, třes, parestezie
- Kožní: akné, změny v kvalitě a kvantitě vlasů
- Behaviorální: snížená motivace, pokles výkonnosti, sociální izolace, špatná kontrola impulzů¹⁹

Není známa patogeneze. Diagnostika je prováděna na základě monitorování symptomů během tří menstruačních cyklů v týdnu před menstruací. Preferuje se léčba nefarmakologickým způsobem například vyloučení kofeinu a alkoholu z diety, pravidelný pohyb, psychoterapie atd. Farmakologická léčba se provádí kombinovanou hormonální antikoncepcí.²⁰

2.3.3 Dysmenorea

„Dysmenorea je bolestivá menstruace neboli bolestivé menstruační krvácení a může být způsobeno několika různými faktory (sledujeme primární a sekundární). Tato porucha patří mezi pánevní bolesti, jedná se o intermitentní pánevní bolest. Dysmenoreou trpí podle literatury 50–60 % žen“.²¹

2.3.3.1 Primární dysmenorea

Primární dysmenorea je označení bolestivé menstruace, která není vysvětlena žádným organickým patologickým nálezem. Bolesti jsou v místech podbřišku, beder a stehů, mohou vyvolat i zvracení, nauzea, bolesti hlavy, závratě nebo průjem.²² Nejčastěji přetrvávají první až třetí den menstruace. Její výskyt je nejčastější u mladých dívek a žen před prvním porodem. Vyskytuje se pouze v ovulačních cyklech. První cykly po menarche jsou povětšinou bez výskytu dysmenorey, anžto jsou anovulační. Příčinou primární dysmenorey je zvýšená aktivita v děloze způsobená prostaglandinem PgF_{2α}, který vzniká v sekrečním endometriu a arinin vazopresinem z hypofýzy. Důsledkem je děložní ischemie a bolest. Primární dysmenorea se diagnostikuje při vyloučení jiných organických patologických nálezů. Jednou z metod léčby jsou například kombinovaná hormonální kontraceptiva, která dosahují až 90% úspěšnosti, tato

¹⁹ ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-2832-2 s. 87

²⁰ Tamtéž

²¹ MARKOVÁ, Romana. DYSMENOREA [online]. Brno, 2018, Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Katedra porodní asistence a zdravotnických záchranářů, PhDr. Radka Wilhelmová, Ph.D, cit. 04.11.2022, str. 25

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ywd1f/Bakalarska_prace_Markova.pdf

²² Tamtéž

metoda je v praxi nejběžnější. Dále je zde možnost použít inhibitory syntézy prostaglandinů, pokud není záhodné omezit schopnost otěhotnět. Ve velmi závažných případech se přiklání k beta-sympatomimetikům nebo k blokátorům kalciového kanálu. Tyto postupy jsou v praxi mimořádně vzácné.²³

2.3.3.2 Sekundární dysmenorea (algomenorea)

Sekundární dysmenorea, dalším názvem **algomenorea**, je bolestivá menstruace odlišující se od primární dysmenorey příčinnou bolestí, poněvadž je vždy způsobena nějakou zjistitelnou organickou patologií.²⁴

Častou příčinou sekundární dysmenorey je endometrióza. **Endometrióza** je onemocnění, kdy se endometrium neboli děložní sliznice, vyskytuje mimo dělohu. Nejrozšířenější je endometrióza pánevní.²⁵

„Uvádí se, že v typickém případě bolesti začínají s odstupem od začátku menstruace a trvají po celou menstruaci, eventuálně přetrvávají ještě po jejím skončení. Fakticky však menstruace nemá žádné pravidelně se vyskytující charakteristiky. Často jsou přítomny bolesti i v jiné fázi cyklu nebo v jiné situaci (dyspareunie). V diagnóze pomůže ultrazvukové vyšetření, definitivní diagnóza je laparoskopická nebo per iuvantibus.“²⁶

Dále může být příčinou adenomyóza, blokáda odtoku menstruační krve nebo akcentovaná reakce na menstruaci.²⁷

²³ ROZTOČIL, A. a kol. Moderní gynekologie. 1.vyd. Praha: Grada Publishing a.s., 2011. ISBN 978-80-247-2832-2 s. 88

²⁴ Tamtéž

²⁵Zdroj web: <https://www.wikiskripta.eu/w/Endometri%C3%B3za> [cit. 4.11.2022]

²⁶ HERLE, Petr, ed. *Diferenciální diagnostika v gynekologii*. Praha: Raabe, [2016]. Diferenciální diagnostika. ISBN isbn978-80-7496-207-3, s. 23

²⁷ Tamtéž, s. 23-24

3 Praktická část

3.1 Zaměření práce

Práce se zaměřuje na zmapování výskytu dysmenorey u žen a dívek v Českých Budějovicích a blízkém okolí, zájem o menstruační volno u žen a dívek a postoj zaměstnavatelů a vedení škol k menstruačnímu volnu.

Inspirací mi bylo uzákonění menstruačního zdravotního volna Španělskem v květnu roku 2022. Tato zpráva mě motivovala k průzkumu půdy pro případné uzákonění menstruačního zdravotního volna i v České republice, konkrétně České Budějovice a okolí. Domnívám, že mnoho žen a dívek trpících dysmenoreou by ocenilo úlevy a volno.

3.2 Cíle práce

Cíl č. 1: Výskyt dysmenorey: Zmapování dysmenorey u žen a dívek v Českých Budějovicích a blízkém okolí

Cíl č. 2: Zájem o menstruační volno: Otázka, zda ženy a dívky v Českých Budějovicích a blízkém okolí mají zájem o menstruační volno

Cíl č. 3: Postoj zaměstnavatelů a vedení škol k menstruačnímu volnu: Jak se staví vedoucí firem a vedení škol k problematice menstruačního volna

Cíl č. 4: Návrh plakátu s přehledem možných úlev od dysmenorey

3.3 Metodika práce

Mým prvním úkolem bylo seznámení se s anatomíí ženských pohlavních orgánů a problematikou dysmenorey. Zjistila jsem si, čím je způsobena, její hlavní symptomy a možnosti prevence či možné léčby. K získání přehledu jsem využila učebnice anatomie, gynekologie a středoškolské biologie, také jsem čerpala možnosti osobní konzultace s odborným lékařem.

V případě dotazníků pro ženy a dívky jsem pro získání dat zvolila metodu krátkého a anonymního dotazníku (online i papírová forma). Díky této metodě jsem byla schopna dotazník rozšířit co nejvíce ženám zapadajícím do mé cílové skupiny. Nebyla zde potřeba stálá přítomnost tazatele, tudíž byl sběr dat rychlejší a efektivnější.

Dotazník jsem zpřístupnila ženám a dívkám ve školách a na několika pracovištích v Českých Budějovicích a okolí. Dotazníky se dostaly do rozmanitých oborů působnosti žen. Oslovené byly zaměstnankyně bankovníctví, státní správy a dalších úřadů, zdravotnictví i škol. Dále jsem dotazovala dívky a ženskou část pedagogického sboru gymnázií a středních škol v Českých Budějovicích.

V dotazníku byly respondentky nejdříve seznámeny s důvodem průzkumu a následně jim byly položeny otázky týkající se menstruace oslovené ženy či dívky a jejího názoru na menstruační volno. Také byla položena otázka ohledně postoje zaměstnavatele/vedení školy k jejímu zdravotnímu stavu během menstruace. Vyplnění dotazníku trvalo přibližně jednu minutu. V online verzi dotazníku nebylo potřeba vyplňovat žádné osobní údaje, tudíž byla zachována stoprocentní anonymita. V případě papírové podoby jsem nevyhodnocovala odpovědi dřív než po shromáždění všech výsledků, opět z důvodu zachování anonymity.

V případě dotazníků pro zaměstnavatele a vedení škol byla taktéž zvolena metoda dotazování prostřednictvím dotazníků v papírové podobě i online formě, zde byla anonymita respondenta mírně narušena, jelikož jsem požadovala označení pracovní pozice respondenta a odvětví, ve kterém se firma pohybuje. V několika případech jsem přistoupila i na osobní rozhovory s přímými odpověďmi.

3.4 Hypotéza

Hypotéza č. 1: Domnívám se, že více než 50 % žen a dívek, které se zúčastní průzkumu, trpí velmi bolestivou menstruací, která jim zabraňuje v normálním chodu života.

Hypotéza č. 2: Domnívám se, že nadpoloviční většina respondentek by měla zájem o uvolnění či jinou formu menstruačního volna.

Hypotéza č. 3: Myslím si, že se více než 50 % respondentek nedostává úlevy v zaměstnání nebo ve škole během období menstruace.

Za limitující pokládám nízký počet respondentek vzhledem k počtu obyvatel a krátký čas, během kterého byla data sbírána. Nicméně nemám důvod se domnívat, že by výsledky mohly být markantně změněny, pokud bych průzkum protáhla, jelikož nepředpokládám vliv například ročního období na menstruační cyklus ženy.

3.5 Výsledky práce

Celkového průzkumu se zúčastnilo 762 osob. Průzkum probíhal od přelomu září 2022 a října 2022 do poloviny prosince roku 2022 v Českých Budějovicích a blízkém okolí. Zkoumanými znaky byly stav ženy krátce před a během menstruačního cyklu, zájem o menstruační volno dívek a žen a přístup zaměstnavatelů a vedení škol k menstruačnímu volnu.

3.5.1 Dotazníky pro ženy a dívky

3.5.1.1 Charakteristika respondentek

Mého šetření se zúčastnilo 750 žen a dívek z Českých Budějovicích a blízkého okolí. Dotazníky byly rozdány menstruuujícím ženám v rozmezí věku 15 až 55 let.

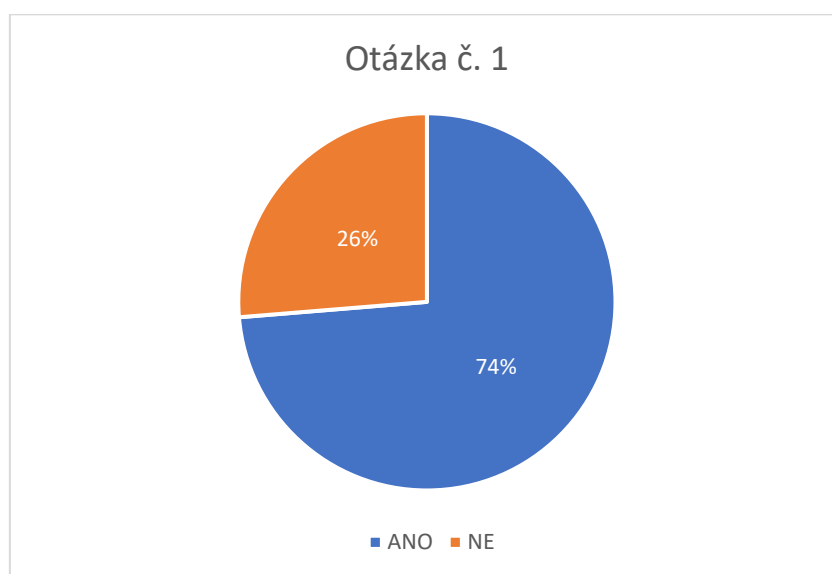
3.5.1.2 Výsledky

Otázka č. 1

TRPÍTE PMS (PREMENSTUAČNÍ SYNDROM)?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	552	74 %
NE	197	26 %

Tabulka č. 1 Rozšíření PMS



Graf č. 1 Rozšíření PMS

Komentář:

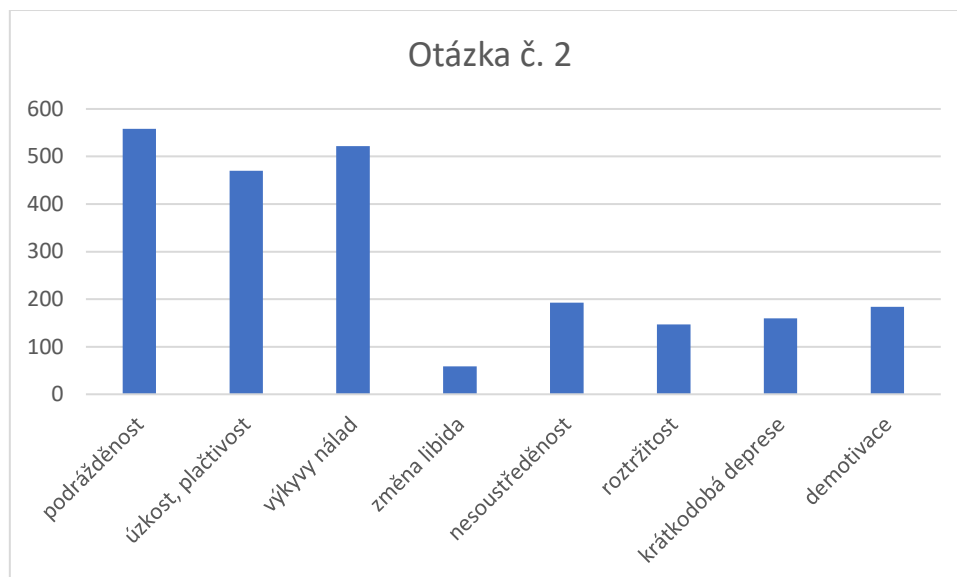
Na otázku č. 1 odpovědělo celkem 749 žen a dívek, z nich 552 respondentek uvádí, že trpí premenstruačním syndromem a 197 respondentek se s premenstruačním syndromem nesetkaly.

Otázka č. 2

VŠÍMÁTE SI ZMĚN VE VAŠEM CHOVÁNÍ PŘED ČI BĚHEM MENSTRUACE?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ
podrážděnost	558
úzkost, plačtivost	470
výkyvy nálad	522
změna libida	59
nesoustředěnost	193
roztržitost	147
krátkodobá deprese	160
demotivace	184

Tabulka č. 2 Změny v chování žen před či během menstruace



Graf č. 2 Změny v chování žen před či během menstruace

Komentář:

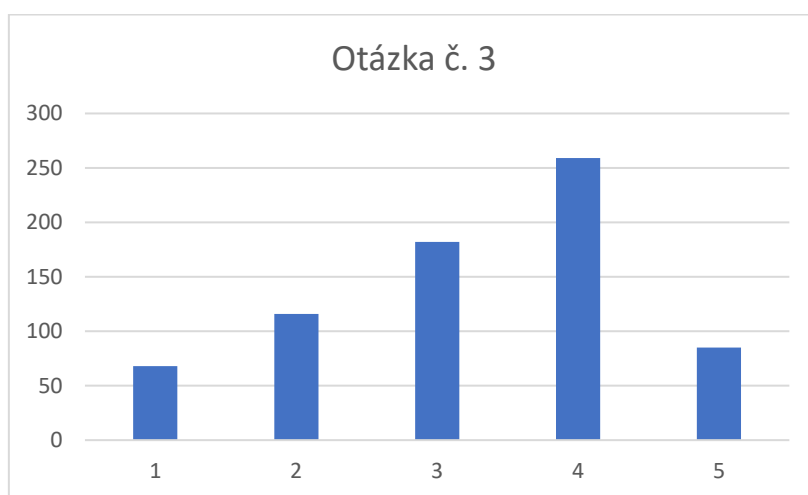
Na otázku č. 2 odpovědělo celkem 749 respondentek. 558 žen uvádí, že se před či během menstruace cítí podrážděná, 470 zažívá stavy úzkosti a plačtivosti, 522 žen a dívek si prochází častými změnami nálad. Pouze 59 žen a dívek odpovědělo, že před či během menstruace zaznamenávají změny libida, 193 respondentek se cítí nesoustředěné, 147 je roztržitých, 160 pravidelně prochází krátkodobou depresí a 184 zaznamenává demotivující myšlenky.

Otázka č. 3

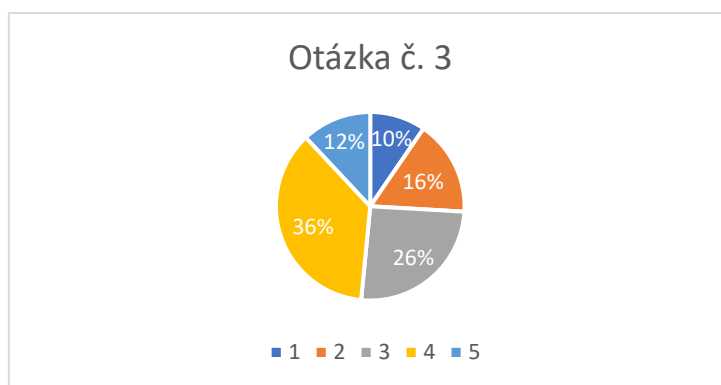
JAK BOLESTIVÁ/NEPŘÍJEMNÁ JE VAŠE MENSTRUACE? (1- zcela nebolestivá;5- zabraňuje mi v běžných činnostech)

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
1	68	10 %
2	116	16 %
3	182	26 %
4	259	36 %
5	85	12 %

Tabulka č. 3 Stupeň bolesti při menstruaci



Graf č. 3 Stupeň bolesti při menstruaci



Graf č. 4 Stupeň bolesti při menstruaci, koláčový graf

Komentář:

Na otázku číslo 3 odpovědělo celkem 710 dívek a žen. Nejčastější odpovědí byla bolest úrovně 4, která byla vybrána 36 %, následně bolest úrovně 3 s 26 %.

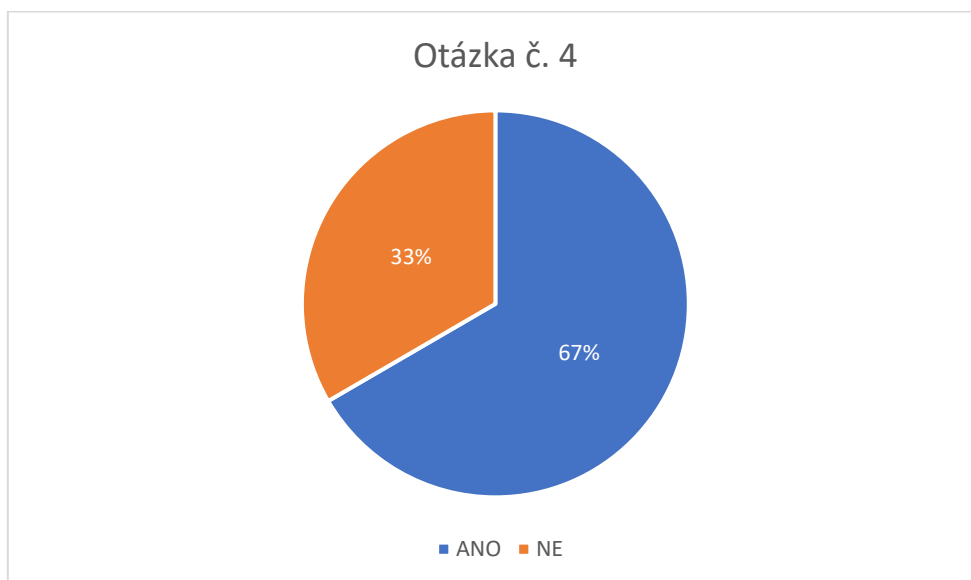
Hypotéza č. 1 (Domnívám se, že více než 50 % žen a dívek, které se zúčastní průzkumu trpí velmi bolestivou menstruací, která jim zabraňuje v normálních chodu života) byla vyvrácena.

Otázka č. 4

NARUŠUJE MENSTRUACE VÁŠ NORMÁLNÍ ŽIVOT? (NEMŮŽETE SE VĚNOVAT BEŽNÝM ČINNOSTEM NAPŘÍKLAD SPORTU)

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	497	67 %
NE	249	33 %

Tabulka č. 4 Vliv menstruace na normální život



Graf č. 5 Vliv menstruace na normální život

Komentář:

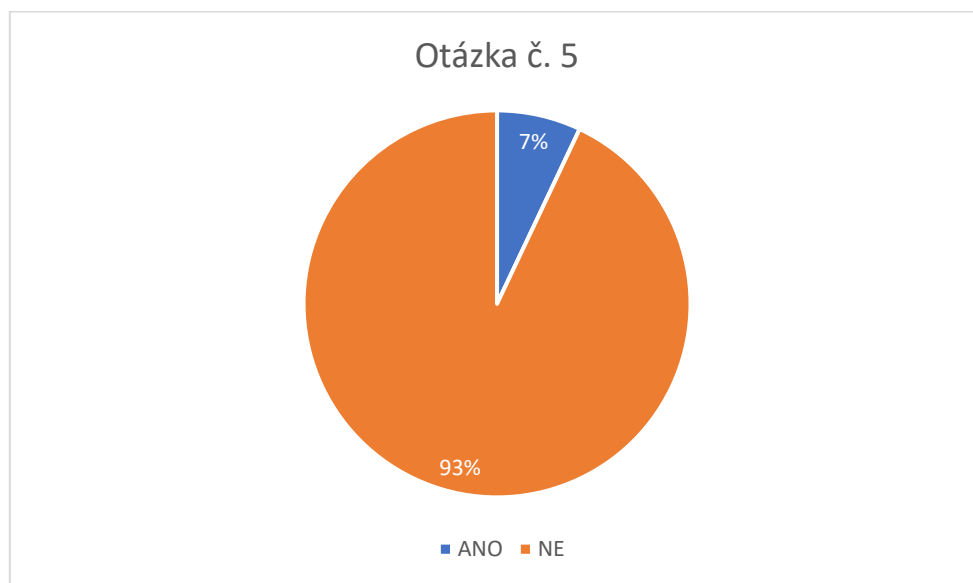
Na otázku číslo 4 jsem obdržela celkem 746 odpovědí. 67 % žen a dívek odpovědělo, že je jejich každodenní rytmus života narušen menstruací, 33 % respondentek jsou toho názoru, že menstruace na jejich normální život vliv nemá.

Otázka č. 5

BERE VÁŠ ZAMĚSTNAVATEL/ŠKOLA OHLED NA VÁŠ ZDRAVOTNÍ STAV BĚHEM MENSTRUACE?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	52	7 %
NE	688	93 %

Tabulka č. 5 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled ženy/dívky)



Graf č. 6 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled ženy/dívky)

Komentář:

Na otázku číslo 5 odpovědělo 740 žen a dívek. Díky grafu číslo 6 je jasně prokazatelné, že velká většina zaměstnavatelů a škol nebere ohled na zdravotní stav žen a dívek během menstruace, pouze 7 % respondentek odpovědělo, že jejich škola či zaměstnavatel bere ohled na jejich zdravotní stav během menstruace

Podotázka č. 5.1

POKUD BYLA ZVOLENA ODPOVĚĎ „ANO“, POPIŠTE, JAKÝM ZPŮSOBEM.

Komentář:

Na tuto podotázku se mi dostalo 29 odpovědí.

Pokud se jedná o úlevy během výuky, často bylo zmíněno uvolnění při hodině tělesné výchovy a povolení krátkého odpočinku během praktických cvičení. Také povolení navštívit toaletu během vyučování.

Jedná-li se o klasické zaměstnání, někteří zaměstnavatele umožňují při těchto okolnostech home office nebo zkrácenou pracovní dobu.

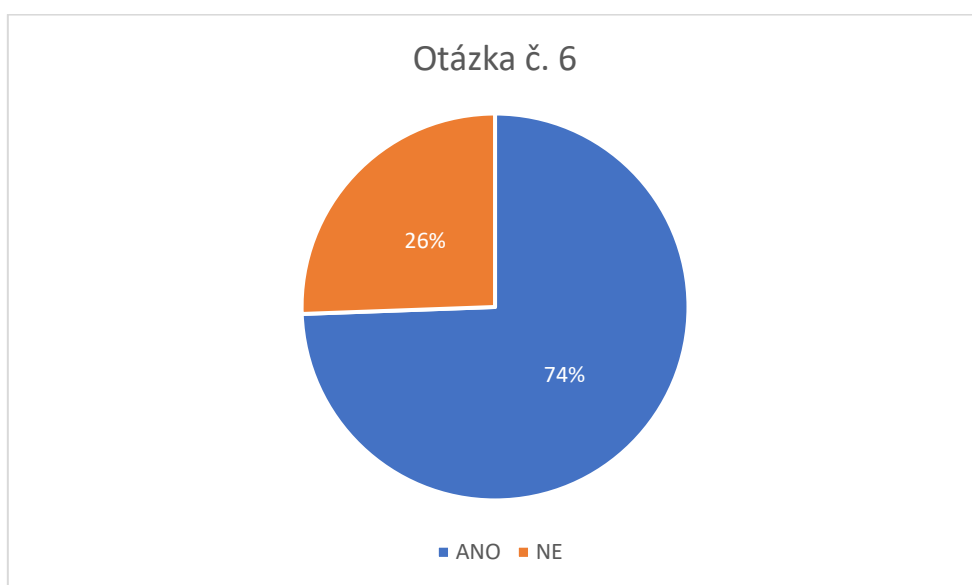
Hypotéza č. 3 (Myslím si, že se více než 50 % respondentek nedostává úlevy v zaměstnání nebo ve škole během období menstruace.) byla potvrzena.

Otázka č. 6

MĚLA BYSTE ZÁJEM O MENSTRUAČNÍ VOLNO V PRÁCI/ŠKOLE? (BEZ VYBÍRÁNÍ NEMOCENSKÉHO VOLNA/ BEZ ZAPOČÍTANÉ ABSENCE)?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	550	74 %
NE	189	26 %

Tabulka č. 6 Zájem o menstruační volno



Graf č. 7 Zájem o menstruační volno

Komentář:

Na otázku číslo 6 odpovědělo 739 žen a dívek. 550 respondentek by mělo zájem o menstruační volno a 189 respondentek by zájem o menstruační volno nemělo.

Hypotéza č. 2 (Domnívám se, že nadpoloviční většina respondentek by měla zájem o uvolnění či jinou formu menstruačního volna.) byla potvrzena.

3.5.2 Dotazník pro zaměstnavatele a vedení škol

3.5.2.1 Charakteristika respondentů

Tázáno bylo 12 osob, které vlastní nebo mají jistý vliv na vedení firmy či školy.

3.5.2.2 Výsledky

Otázka č. 1

ZNÁTE POJEM TZV. MENSTRUAČNÍ VOLNO SPOJENÉ S VELMI BOLESTIVOU MENSTRUACÍ (DYSMENOREOU)?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	8	67%
NE	4	33%

Tabulka č. 7 Znalost pojmu dysmenorea



Graf č. 8 Znalost pojmu dysmenorea

Komentář:

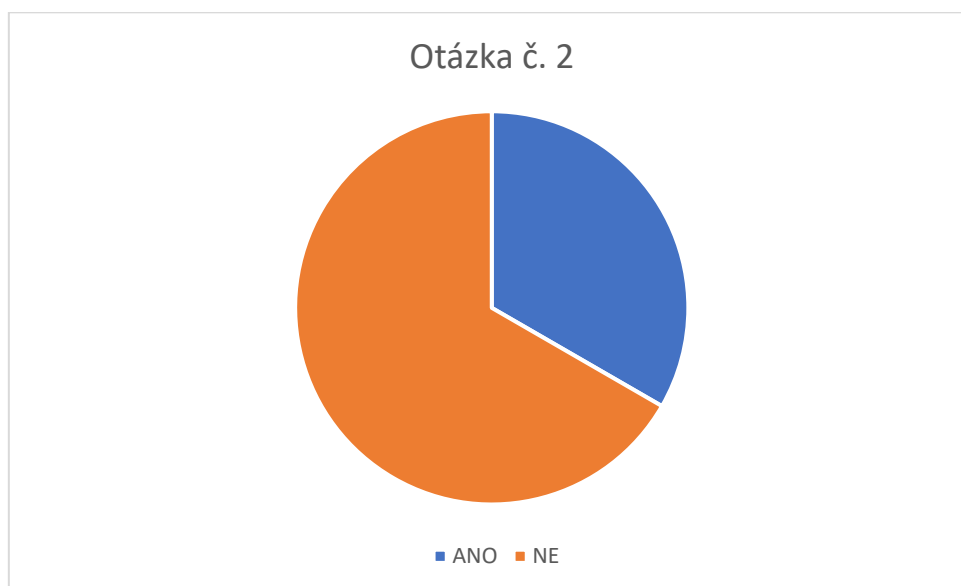
Z 12 tázaných znalo pojem dysmenorea 67 % a 33 % ho neznalo.

Otázka č. 2

POSKYTUJE VAŠE ŠKOLA/VAŠE FIRMA V SOUČASNÉ DOBĚ ZVÝHODNĚNÍ PRO DÍVKY A ŽENY S BOLESTIVOU MENSTRUACÍ? PŘÍPADNĚ JAKÉ?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	4	33 %
NE	8	67 %

Tabulka č. 8 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled zaměstnavatele/školy)



Graf č. 9 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled zaměstnavatele/školy)

Komentář:

Z grafu č. 9 můžeme vidět, že výrazná část oslovených firem a škol neposkytuje ženám žádná zvýhodnění během bolestivé menstruace.

3 respondenti během tázání uvedli, že jejich zaměstnankyně zatím neprojevily o výhody zájem, ale byli by ochotní vyjednávat.

Otázka č. 3

MYSLÍTE, ŽE BY BYLO MOŽNÉ VE VAŠÍ ŠKOLE/ VAŠÍ FIRMĚ ZAVÉST MENSTRUAČNÍ VOLNO, ZA JAKÝCH PODMÍNEK?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	8	67 %
NE	4	33 %

Tabulka č. 9 Přípuštění možnosti zavedení menstruačního volna



Graf č. 10 Přípuštění možnosti zavedení menstruačního volna

Komentář:

Na otázku číslo 3 odpovědělo 67 % dotázaných kladně a 33 % záporně.

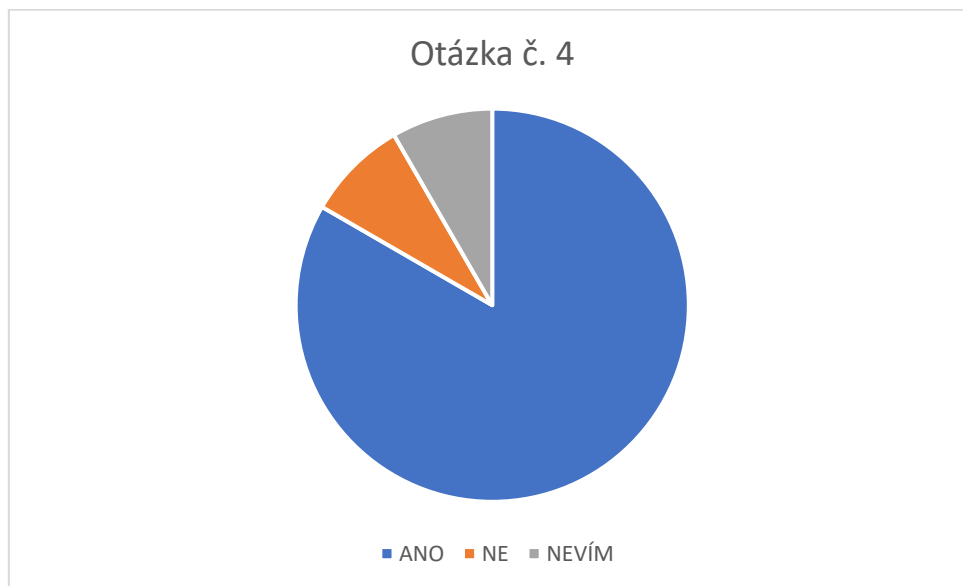
Respondenti upozornili na finanční problém, který by absence zaměstnankyně mohla způsobit. Padl zde návrh na zapojení pojišťovny.

Otázka č. 4

MYSLÍTE SI, ŽE JE TZV. MENSTRUAČNÍ VOLNO MOŽNÉ UZÁKONIT PRO CELOU ČR, POKUD BY EXISTOVAL PRÁVNÍ RÁMEC? A PROČ?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
ANO	10	83 %
NE	1	8,33 %
NEVÍM	1	8,33 %

Tabulka č. 10 Přípuštění možnosti zavedení menstruačního volna pro celou ČR



Graf č. 11 Přípuštění možnosti zavedení menstruačního volna pro celou ČR

Komentář:

Na otázku č. 4 odpovědělo 83 % kladně a pouze jedna odpověď byla negativní. Jeden respondent nebyl schopen s jistotou odpovědět.

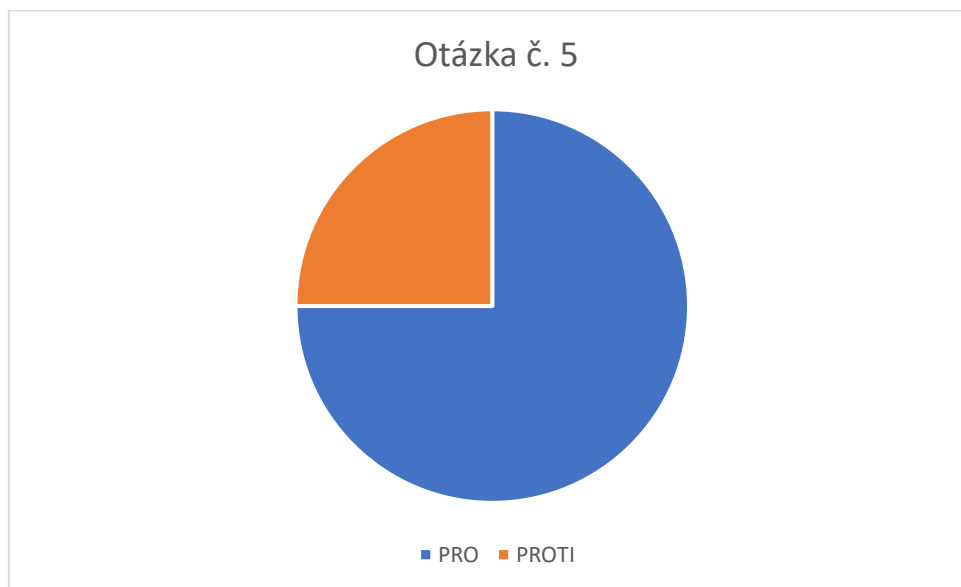
Odpovědi, které jsem vyhodnocovala, upozorňovaly na problematiku výlučně ženských odvětví. Zde by tato politika mohla vést až k výpadkům pracovních sil.

Otázka č. 5

PŘI PŘÍPADNÉM REFERENDU ZAVÉST ČI NEZAVÉST MENSTRUAČNÍ VOLNO PŘI DYSMENOREE, HLASOVAL/A BYSTE PRO NEBO PROTI?

ODPOVĚĎ	POČET ODPOVĚDÍ	PROCENTA
PRO	9	75 %
PROTI	3	25 %

Tabulka č. 11 Hlasování v referendu



Graf č. 12 Hlasování v referendu

Komentář:

V otázce č. 5 vybralo 75 % respondentů odpověď „PRO“ a 25 % „PROTI“. Z grafu jasně vyplývá převaha odpovědi, která podporuje zavedení menstruačního volna.

4 Závěr

Hlavní cíle středoškolské odborné práce, deklarované v úvodní části lze považovat za splněné.

Prvním cílem bylo zmapování výskytu dysmenorey u žen a dívek v Českých Budějovicích a blízkém okolí. Byla jsem schopna zjistit, jak rozšířená dysmenorea mezi ženami a dívkami na Českobudějovicku je. Díky odpovědím jsem zjistila, že téměř polovina (48 %) žen a dívek si pravidelně prochází velmi bolestivou menstruací. Zároveň jsem zmapovala i rozšíření premenstruačního syndromu, kterým trpí 74 % respondentek, většina si také všímá výrazných změn v jejich chování. Nejtypičtěji jsou ženy podrážděné, procházejí si častými výkyvy nálad a jsou více plačtivé a úzkostné nežli obvykle. Z výsledků ale nelze usoudit, zdali je mezi dysmenoreou a PMS nějaká spojitost.

Druhým cílem bylo zjistit, zda by ženy a dívky měly zájem o menstruační volno. 74 % dotazovaných by zájem o uvolnění zájem mělo. S tím související je i současný stav pohledu zaměstnavatelů a škol na diskomfort žen a dívek během menstruace. Pouze 7 % zaměstnavatelů či škol odpovídajících žen a dívek bere ohled na jejich zdravotní stav. Nelze ale přesně říci, zdali (v případě zaměstnavatelů a vedoucích firem) mají nevoli poskytnout jakékoli uvolnění nebo zda se ženy stále stydí o tomto tématu mluvit s nadřízenými. Je možné, že by zaměstnavatelé byli ochotni uvažovat o poskytnutí nějaké formě odlehčení za vykomunikovaných podmínek.

Na toto navazuje i další, třetí cíl této práce, který chce objasnit současný postoj zaměstnavatelů a vedení škol k menstruačnímu volnu. Postoj škol se z odpovědí zdá být jasný, nelze rozlišovat mezi překážkami dívek a chlapců. Nicméně je zde vždy možnost žádosti o individuální přístup pro studentky a studenty se zdravotními komplikacemi.

Postavení firem k problematice menstruačního volna souvisejícího s dysmenoreou není již tak jednoznačný. V současné době příliš mnoho firem nemá zavedené menstruační volno, přesto více než polovina tázaných by byla ochotna o možnosti zavedení menstruačního volna diskutovat, nicméně spousta z nich uvádí, že zaměstnankyně zatím neprojeví zájem.

5 Slovníček a seznam zkratk

Endometrium – sliznice dělohy

FSH – Folikuly stimulujících hormonů

LH – Luteinizační hormon

Oocyty – zárodečné buňky

Graafův folikul – váček v kůře vaječníků obsahující zrající vajíčko

Menarche – první menstruace

Fertilizace – oplození vajíčka

Aplazie – nevyvinutí orgánu

Virgo – panna

Hymen – panenská blána

Patogeneze – vznik nemoci

diagnóza per iuventibus – diagnóza stanovená na základě účinku léku

parestezie – pocit mravenčení a brnění

6 Literární rešerše, zdroje

DYLEVSKÝ, Ivan. *Funkční anatomie*. Praha: Grada, 2009. ISBN isbn978-80-247-3240-4.

HERLE, Petr, ed. *Diferenciální diagnostika v gynekologii*. Praha: Raabe, [2016]. Diferenciální diagnostika. ISBN isbn978-80-7496-207-3,

MARKOVÁ, Romana. DYSMENOREA [online]. Brno, 2018, Bakalářská práce. Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, Katedra porodní asistence a zdravotnických záchranářů, PhDr. Radka Wilhelmová, Ph. D, cit. 04.11.2022,

Dostupné z: https://is.muni.cz/th/ywd1f/Bakalarska_prace_Markova.pdf

NOVOTNÝ, Ivan a Michal HRUŠKA. *Biologie člověka*. 6., upravené vydání. Praha: Fortuna, 2021. ISBN isbn978-80-7373-169-4.

ROZTOČIL, Aleš a Pavel BARTOŠ. *Moderní gynekologie*. Praha: Grada, 2011. ISBN isbn978-80-247-2832-2.

Zdroj web: <https://hormony.estranky.cz/fotoalbum/obrazova-priloha/zarodecne-zlazy/zenske-pohlavni-organy.jpg.-.html> , cit. 19. 10. 2022

Zdrojweb:https://www.wikiskripta.eu/w/%C5%BDensk%C3%A9_pohlavn%C3%AD_%C3%BAstroj%C3%AD, cit. 19. 10. 2022

Zdroj web: <https://kalisek.cz/sites/default/files/obrazky/old/clanky/zenske-pohlavni-organy.jpg>, cit. 19. 10. 2022

Zdroj web: <https://www.wikiskripta.eu/w/Endometri%C3%B3za> cit. 4.11.2022

7 Seznam obrázků

Obr. 1 Ženské pohlavní orgány

Obr. 2 Ženské vnitřní pohlavní orgány

8 Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Rozšíření PMS

Tabulka č. 2 Změny v chování žen před či během menstruace

Tabulka č. 3 Stupeň bolesti při menstruaci

Tabulka č. 4 Vliv menstruace na normální život

Tabulka č. 5 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled ženy/dívky)

Tabulka č. 6 Zájem o menstruační volno

Tabulka č. 7 Znalost pojmu dysmenorea

Tabulka č. 8 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled zaměstnavatele/školy)

Tabulka č. 9 Připuštění možnosti zavedení menstruačního volna

Tabulka č. 10 Připuštění možnosti zavedení menstruačního volna pro celou ČR

Tabulka č. 11 Hlasování v referendu

9 Seznam grafů

Graf č. 1 Rozšíření PMS

Graf č. 2 Změny v chování žen před či během menstruace

Graf č. 3 Stupeň bolesti při menstruaci

Graf č. 4 Stupeň bolesti při menstruaci, koláčový graf

Graf č. 5 Vliv menstruace na normální život

Graf č. 6 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled ženy/dívky)

Graf č. 7 Zájem o menstruační volno

Graf č. 8 Znalost pojmu dysmenorea

Graf č. 9 Poskytování zvýhodnění/ uvolnění v současné době (pohled zaměstnavatele/školy)

Graf č. 10 Připuštění možnosti zavedení menstruačního volna

Graf č. 11 Připuštění možnosti zavedení menstruačního volna pro celou ČR

Graf č. 12 Hlasování v referendu

10 Přílohy

10.1 Příloha č. 1: Dotazník pro ženy a dívky

Vážená paní/slečno,

Mé jméno je Magdaléna Šímová a studuji na Česko-anglickém gymnáziu v Českých Budějovicích. Ráda bych Vás požádala o pomoc při psaní mé práce do Středoškolské odborné činnosti (SOČ), ve které se zabývám dysmenoreou (neobvykle silnou menstruací doprovázenou křečovitými bolestmi v oblasti podbřišku). Chci Vás poprosit o trochu času při vyplňování tohoto dotazníku. Mým cílem je zjistit četnost výskytu tohoto onemocnění u žen a dívek v Jihočeském kraji, pokusit se zmapovat zájem o menstruační volno či nezapočítanou absenci a následně informovat o možnostech prevence či úlevy od bolestí způsobených menstruací.

1. Trpíte PMS (premenstruační syndrom)

ANO NE

2. Všimáte si změn ve vašem chování před či během menstruace?

- podrážděnost úzkost, plačtivost výkyvy nálad změna libida
 nesoustředěnost roztržitost krátkodobá deprese demotivace

3. Jak bolestivá/nepříjemná je vaše menstruace? (1- zcela nebolestivá;5- zabraňuje mi v běžných činnostech)

1 2 3 4 5

4. Narušuje menstruace váš normální život (nemůžete se věnovat běžným činnostem například sportu)?

ANO NE

5. Bere váš zaměstnavatel/škola ohled na váš zdravotní stav při menstruaci?

ANO NE

Pokud ANO, v jakém ohledu?

6. Měla byste zájem o menstruační volno v práci/škole (bez vybírání dovolené nebo nemocenského volna/bez započítané absence)?

ANO NE

10.2 Příloha č. 2: Dotazník pro zaměstnavatele

Vážená/ý paní/pane.

Mé jméno je Magdaléna Šímová a studuji na Česko-anglickém gymnáziu v Českých Budějovicích. Ráda bych Vás požádala o pomoc při psaní mé práce do Středoškolské odborné činnosti (SOČ), ve které se zabývám dysmenoreou (neobvykle silnou menstruací doprovázenou křečovitými bolestmi v oblasti podbřišku) a s ní spojené tzv. menstruační volno. Chci Vás požádat o trochu času při vyplňování tohoto dotazníku. Mým cílem je zmapovat povědomí o této problematice ve vedení společností a zájem o případné umožnění tzv. menstruační volna.

Typ organizace a Vaše pozice v této organizaci:

1. Znáte pojem tzv. menstruační volno spojené s velmi bolestivou menstruací (dysmenoreou)?

ANO NE

2. Poskytuje Vaše firma v současné době zvýhodnění pro ženy s bolestivou menstruací? Případně jaké?

ANO NE

3. Myslíte, že by bylo možné ve Vaší firmě zavést menstruační volno, za jakých podmínek? (kolik dní; placené/neplacené volno; doložení potvrzení lékařem, finanční nákladovost, personální zatížení aj.)

ANO NE

4. Myslíte si, že je tzv. menstruační volno možné uzákonit pro celou ČR, pokud by existoval právní rámec (po vzoru Španělska)²⁸?

ANO NE

5. Při případném referendu zavést či nezavést menstruační volno při dysmenoree, hlasoval/a byste pro nebo proti?

PRO PROTI

²⁸ <https://www.france24.com/en/live-news/20220517-spanish-cabinet-approves-paid-menstrual-leave> cit. 7.11.2022

10.3 Příloha č. 3: Dotazník pro školy

Vážená/ý paní/pane.

Mé jméno je Magdaléna Šímová a studuji na Česko-anglickém gymnáziu v Českých Budějovicích. Ráda bych Vás požádala o pomoc při psaní mé práce do Středoškolské odborné činnosti (SOČ), ve které se zabývám dysmenoreou (neobvykle silnou menstruací doprovázenou křečovitými bolestmi v oblasti podbřišku) a s ní spojené tzv. menstruační volno. Chci Vás požádat o trochu času při vyplňování tohoto dotazníku. Mým cílem je zmapovat povědomí o této problematice ve vedení škol a zájem o případné umožnění tzv. menstruační volna.

Typ organizace a Vaše pozice v této organizaci:

1. Znáte pojem tzv. menstruační volno spojené s velmi bolestivou menstruací (dysmenoreou)?

ANO NE

2. Poskytuje Vaše škola v současné době zvýhodnění pro dívky s bolestivou menstruací? Případně jaké?

ANO NE

3. Myslíte, že by bylo možné ve Vaší škole zavést menstruační volno, za jakých podmínek? (kolik dní; započítaná/nezapočítaná absence; doložení potvrzení lékařem, náhrada zameškané výuky aj.)

ANO NE

4. Myslíte si, že je tzv. menstruační volno možné uzákonit pro všechny školy ČR, pokud by existoval právní rámec?

ANO NE

5. Při případném referendu zavést či nezavést menstruační volno při dysmenoree, hlasoval/a byste pro nebo proti?

PRO PROT

PRVNÍ POMOC OD MENSTRUAČNÍCH BOLESTÍ



Hydratace!

Bylinky, CBD olej,



Termofor, hřejivý polštářek



Upřednostňování kvalitního spánku



Zmírnění stresu



Analgetika



Vyrovnání hladin cukru a hormonů