



Celé se to stalo vlastně tak trochu náhodou. Dlouho jsem toužil vrátit se na místa, kde jsem byl téměř před 20 lety na své první misi s Lékaři bez hranic. Ale pořád nebyla žádná příležitost. Pak mi jednoho dne kamarád z Timoru poslal odkaz na webové stránky podivuhodného závodu s názvem *Tour de Timor*. Já sám jsem si Východní Timor pamatoval z let 1999–2005, kdy jsem tam s přestávkami pracoval, jako nádhernou, ale velmi zdevastovanou zemi, která se dost obtížně vzpamatovala z mnohaleté brutální okupace, jako zemi s obrovskými problémy v dostupnosti zdravotní péče, potýkající se s chudobou a nemocemi. Spojení „*Timor a cyklistický závod*“ mi prostě nešlo nějak k sobě, vrtalo mi to hlavou, a tak jsem se na akci přihlásil. To jsem ještě netušil, že těsně poté dostanu nabídku na Timoru zase chvilku pracovat, ale to je jiný příběh.

Na kole přes Východní Timor pro Lékaře bez hranic

doc. MUDr. ONDŘEJ ŠIMETKA, Ph.D., MBA



Většina mých známých si klepala na hlavu. Letět s kolem 3 dny někam na druhý konec zeměkoule, plahočit se 5 dnů v horku z kopce a do kopce a pak zase letět 3 dny zpátky a hned do práce, to neznělo moc smysluplně. *Tour de Timor* (TdT) je 5denní etapový závod, při kterém se ujede cca 400 km s převýšením téměř 10 000 metrů, to vše v tropických podmínkách při teplotách 35–40 st. Založil jej před 10 lety José Ramos-Horta, nositel Nobelovy ceny a postupně někdejší prezident, premiér i ministr Východního

Timoru a obrovská místní autorita, jako akci, jejímž cílem není nic menšího a zároveň kýčovitějšího než propagace míru a budování identity nového státu. S Ramosem-Hortou jsem měl možnost se setkat v roce 1999 a nutno říci, že na mě velmi zapůsobil.

A abych celému tomu výletu dal nějaký větší smysl, rozhodl jsem se, že jej spojím s kampaní pro *Lékaře bez hranic*, pro organizaci, se kterou jsem v terénu strávil krásných 3,5 let.



PROJEKTY ZLEPŠENÍ LÉKAŘSKÉ PÉČE

Mezinárodní organizace Lékaři bez hranic (Médecins Sans Frontières; MSF) vznikla v roce 1971 a v současnosti poskytuje humanitární pomoc již v 70 zemích světa. V podstatě všechny příjmy organizace pocházejí z darů soukromých osob. Pro Lékaře bez hranic znamená humanitární činnost toto: **snažit se zmírnit utrpení a obnovit samostatnost, pravdivě svědčit o nespravedlnostech a trvat na politické odpovědnosti.**

Pracoval jsem pro MSF téměř **3,5 roku** ve velmi zapadlých koutech světa, v primitivních podmínkách, ve válečných zónách nebo oblastech těsně po válce (Východní Timor, Srí Lanka, Libérie). Byla to pro mě úžasná škola medicíny i života. To, co jsem tam viděl, je pro Středoevropany jen těžko pochopitelné, a to, co jsem se tam naučil, jsem bezpochyby využil i v našich podmínkách a troufám si říct, že z toho mnoho pacientek mělo užitek. Jsem stále přesvědčen, že **dobře dělaná humanitární pomoc, jejímž synonymem jsou pro mě Lékaři bez hranic, má smysl.**

Ale zpět k závodu. Nechci popisovat organizační detaily, a tak raději cituji ze svých krátkých každodenních zápisků:

Den 1.

První etapa. Na startu je nás cca 140 z 8 zemí světa a všichni se stejným odhodláním: dojet! Někteří chtějí možná i vyhrát, protože se cyklistikou živí. Ale těch pár profíků na startu nechává nás, hobíky, celkem v klidu, jen se denně ujišťujeme, že propast mezi amatéry a profesionály je neskutečně hluboká. První den je tak nějak „furt do kopce“, a to dost. A pěkně v teplotku! Celkem 5 hodin a 20 minut, 85 km, 2 100 výškových metrů. Tři úseky vyjet nešly, takže se tlačilo pěšky, a i to šlo blbě. Slunko pralo přímo do zad a spousta borců nestihla projet kontrolami v časovém limitu, takže skončili na korbě doprovodných vozidel. Kdesi uprostřed



etapy jsem deset minut ovíval jednoho závodníka padlého vyčerpáním a čekal na sanitku. Vážením a zdravotní prohlídkou po etapě jsem prošel, shodil jsem jen 1,5 kila, ne všichni ale měli takové štěstí a byli až do večera pod přísnější kontrolou. Odpoledne čistím kolo, odpočívám, máme brífink k zítřejší etapě, vyhlásování vítězů, večere apod. V noci spím asi 3 hodiny – kombinace únavy, nadšení, hluku, zimy (10 st.), nerovného povrchu ve stanu a časového posunu.

Den 2.

Ráno vstáváme v 5:20 hod. a po snídani jdeme na start. Jede se zostra od samého začátku. Dnes je jen krátká etapa – nejprve 14 km korytem řeky, pak 7 km hodně prudce do kopce, pak z kopce, zase korytem řeky a závěrečný okruh městečkem Aileu. Něco málo přes 45 km, 1 100 výškových metrů, ale hlavně více než 40 brodů (!), přičemž nejhlubší byl do půlky stehen. Do něj jsem vletěl přímo po hlavě a byl rád, že jsem vylovil kolo. Boží! Odpoledne zase to samé – čištění kola, jídlo, sprcha, masáž, brífink, večere. Spím cca 4 hodiny, víc to nejde.

Den 3.

Po bližší nespecifikovaných zdravotních problémech spojených se změnou kontinentů jsem nastupoval do etapy s velkým respektem, neřkuli obavami. Předemnou 71 km, 2 100 metrů převýšení, hned na úvod 20kilometrové stoupání na horskou prémii ve výšce 2 300 m n. m. a pak několik ďábelských sjezdů po kamenitých cestách fantastickou timorskou přírodou. První kopec byl brutální (z 850 do 2 300 m), některé úseky byly tak prudké, že největším problémem bylo ubalancovat to, nepřepadnout dozadu a udržet se v sedle. Začal jsem tak nějak spíš pomalu, ale postupně se rozjíždím a na konci etapy už to zase pěkně jede. Na závěr je krásný 15km sjezd na nové asfaltce a pro závod uzavřené silnici.

Pár dalších důležitých informací: v noci strašná zima (nemám spacák), přes den horko, jídlo vynikající, nálada výborná, organizace na jedničku.



Den 4.

Dnešní den se jede pod heslem „prach & šutry“. Jako každý den budíček v 5:20 hod., pak snídaně, nástup, jízda, 67 km, 1 700 metrů převýšení a docela drsné závodění od začátku do konce. Cesta je v některých úsecích překryta 10 centimetry jemného bělavého prachu s nepravidelně rozloženými šutry udržujícími jezdce v permanentním střehu. Nahoru, dolů, rovně, nahoru, dolů, prudce dolů, kolmo nahoru atd. Na poslední výškové prémii mě nečekaná a zákeřně



o půl metru přespurtoval s dáblským úsměvem na tváři můj arcirival Colin, čímž si zadělal na problém, neboť toužím po sladké odplatě. Svůj útok si nechávám na poslední sjezd, kde jej odtrhávám a s pulzem na maximu držím poslední 4 km na rovině a na cílové pásce jej po 3:32 hod. zcela deklasuji. O 23 sekund! Ó, chutná to sladce. Ve věkové kategorii jsem dnes pátý a celkově 25.

Den 5.

Nenávidím svou soutěživou povahu! Místo abych si dnešní poslední etapu v klidu užil, ženu se přenádhernou timorskou přírodou jako urvaný z řetězu, jen výjimečně za jízdy udělám pár fotek, a většinu z 95 km a 2 000 metrů převýšení navíc jedu v sólo jízdě. Stejně jako jiné dny i dnes nás čekají kameny, prach, písek, voda, kopce, horko. A posledních 15 km prudký a horký protivítr. Třikrát musím čistit rukavicí řetěz od prachu a mazat ho, kolo dostává dneska pořádně zabrat.

Nicméně za 4:40 hod. je hotovo a v celkové klasifikaci potvrzuju 25. místo (skáču o 40 sekund před Colina – to se vyplatilo) a ve své věkové kategorii páté. Jsem rád, že je to za mnou, padá na nás na všechny strašidelná únava. Večerní závěrečná párty za přítomnosti velvyslanců, ministrů a dalších pohlavárů završuje letošní Tour de Timor. Zároveň je představen ročník 2019 – osmidenní (!) akce s tratí od severního k jižnímu pobřeží podél horské hranice mezi východním a západním Timorem. No, upsat se na něco takového by

dnes bylo poněkud předčasné. Ale ročník 2018? – Skvělý!

A navíc se mi jízda na kole přes Východní Timor podařilo vybrat cca 130 000 Kč, které obdrželi přímo Lékaři bez hranic.

O Východním Timoru a mé práci

Východní Timor, jedna z nejmladších zemí na světě, se za dramatických okolností osamostatnil v roce 1999 a samosprávu získal v roce 2003. Mnoho turistů tam nejezdí a přitom je to téměř přírodní ráj s úžasnými lidmi.

Při dalších pobytech už byla situace klidnější a já jsem pracoval jako porodník, protože Východní Timor v té době žádné specialisty neměl. Kromě „běžné“ práce na porodním sále jsme udělali i rozsáhlý školicí program pro porodní asistentky, tak aby mohly zvládat nejčastější porodnické komplikace (krvácení, infekce, nepostupující porody) samy, bez lékaře. V té době byla mateřská úmrtnost na Timoru jednou z nejvyšších na světě – umíralo přibližně 800 rodiček na 100 000 porodů (pro bližší představu, v ČR je to přibližně 5–7/100 000 porodů, tzn. více než 100x méně!). Při posledním pobytu, ze kterého jsem se nedávno vrátil, už byla situace zase o hodně lepší. Měl jsem na starost skupinu 8 místních lékařů, kteří se



Byl jsem tam už celkem 4x – s Lékaři bez hranic, jako dobrovolník OSN a s RACS (Royal Australian College of Surgeon) – a měl jsem tak možnost sledovat postupný rozvoj této krásné země. V roce 1999 jsem jako všeobecný lékař viděl a léčil desítky umírajících dětí na podvýživu, malárii, tuberkulózu, spalničky a situace byla opravdu dost zoufalá – 80 % populace bylo vysídleno do hor nebo na okolní ostrovy, panoval zákaz vycházení, strach z útoků proindonéských milicí – prostě velké drama.

připravují na specializační zkoušku z porodnictví a gynekologie. Ale na pracovišti, kde se měsíčně odehraje 600 porodů, jde zvyšování erudice celkem rychle. Mateřská úmrtnost mezitím klesla na 200 a Východní Timor je tak jednou z mála zemí na světě, které se podařilo takto dramaticky zlepšit péči o těhotné ženy a splnit jeden z „millennium goals“ stanovených OSN.

Je zjevné, že bez obrovské humanitární pomoci v roce 1999 a 2000 by dnes



PROJEKTY ZLEPŠENÍ LÉKAŘSKÉ PÉČE

Východní Timor nebyl tam, kde je, a možná by upadl do naprostého chaosu se všemi důsledky, jaké dnes vidíme v jiných částech světa. Humanitární práce prostě má smysl a Lékaři bez hranic (a mnozí další samozřejmě) tenkrát na Timoru udělali neskutečný kus práce a já jsem rád, že jsem u toho mohl být.

Východní Timor

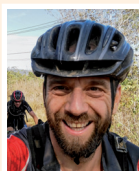
Východní Timor (v jazyce tetum Timór Lorosa'e, portugalsky Timor-Leste) je malý stát na východě ostrova Timor v souostroví Malé Sundy v Jihovýchodní Asii, v sousedství Indonésie a Austrálie. Má přibližně 1,2 milionu obyvatel. Jedná se o jeden z nejmladších států světa – samostatnost sice vyhlásil v roce 1975, ale naprostou většinou zemí byl uznán až v roce 2002 poté, kdy samostatnost potvrdilo referendum z roku 1999.



▲ Zdroj: http://www.mapnall.com/cs/map/Mapa-V%C3%BDchodn%C3%AD%20Timor_150714.html

Z hospodářského hlediska jde o rozvojovou zemědělskou zemi s pěstováním rýže, kokosových ořechů a dalších tropických plodin. Má však i významná ložiska nerostných surovin – především ropy a zemního plynu. Tyto produkty tvoří podstatnou část exportu.

Hlavním městem Východního Timoru je Dili. Úředními jazyky jsou tetum (malajsko-polynéský jazyk s prvky indonéštiny a portugalské) a portugalská. Naproti většina věřících se hlásí ke katolické církvi.



doc. MUDr. Ondřej Šimetka, Ph.D., MBA

Gynekologicko-porodnická klinika FNO a LF OU, Fakultní nemocnice Ostrava, 17. listopadu 1790/5, 708 52 Ostrava-Poruba
Kontakt: ondrej.simetka@fno.cz

Vystudoval 1. LF UK v Praze a po promoci absolvoval několikaměsíční stáže v oboru tropická medicína a HIV/AIDS v Brazílii a Egyptě. V letech 1999–2005, 2015 a 2018 působil v projektech organizací Médecins Sans Frontières (Lékaři bez hranic), OSN a Královské australské chirurgické společnosti na Východním Timoru, Srí Lance, v Libérii a Kambodži. Jeho hlavním odborným zájmem je perinatologie a miniinvasivní chirurgie. Absolvoval studijní pobyty v USA, Německu, Itálii, Indii a Španělsku. Habilitoval se v roce 2014 s tématem „HELLP syndrom“. Pracuje ve FN Ostrava, kde od roku 2007 zastává funkci přednosta kliniky. V letech 2006–2009 byl členem představenstva rakouské pobočky Lékařů bez hranic a v roce 2007 stál u otevření pobočky v České republice, kde dodnes působí jako člen dozorčí rady.

Lékaři bez hranic

Lékaři bez hranic / Médecins Sans Frontières jsou mezinárodní humanitární organizace, která poskytuje odbornou zdravotnickou pomoc lidem v ohrožení a v případě krizí. Organizace byla založena v roce 1971 skupinou francouzských lékařů a novinářů, kteří měli přímou zkušenost s hladomorem v Biafře, dnešní



Nigérii. Zdravotní péči ve více než 70 zemích světa poskytuje s pomocí 38 000 místních a více než 3 500 mezinárodních pracovníků.

V roce 1999 obdrželi Lékaři bez hranic Nobelovu cenu za mír. Za rozhodnutím poroty stálo „ocenění průkopnické humanitární práce organizace na několika kontinentech“. Porota tak zároveň vzdala čest zdravotnickým pracovníkům, kteří působili ve více než 80 zemích celého světa a ošetřili desítky milionů lidí.