

6. april 2017

Moja zdravnica 2017: Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in regenerativne medicine

Avtor: Viva



Moja zdravnica 2017: Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in regenerativne medicine (Foto: Grega Žunič)

Pri Ivici Flis Smaka se je ljubezen do medicine rodila iz bolečine ob izgubi mame, dokončno pa jo je za ta poklic navdušil brat Vojko, kirurg, ki ga neizmerno ceni. Ker se ni uspela prebiti med travmatologe, je izbrala rehabilitacijsko medicino, ki je tesno povezana s kirurgijo.

Njeno delo ves čas zaznamuje nenehno izobraževanje, tudi iz dopolnilnih metod zdravljenja in terapij, kot so akupunktura, kitajska tradicionalna medicina, shiatsu, wellness, anti-aging ... »Ljudje smo po sestavi enaki, funkcioniramo pa zelo različno. Prav ta različnost nas dela edinstvene, zato vsak bolnik potrebuje poseben pristop in terapijo, ki mu najbolj ustreza,« verjame Mariborčanka in doda, da je v svetu (čez mejo) prednost, če znaš več in znaš sam s svojimi pristopi pomagati bolniku.

»Naša medicina je tehnično dovršena in se nenehno nadgrajuje v vseh diagnostičnih postopkih, kar je izvrstno. Žal so vzporedno postopke začeli normirati in so ti sedaj strogo razparcelirani, kar je popoln nesmisel, saj bolnik prihaja k zdravniku (na srečo) še v enem kosu in ga je potrebno obravnavati kot celoto. V tem pogledu so vse tradicionalne medicine v prednosti, bolnika namreč obravnavajo holistično.«

Dobrega zdravnika poleg znanja oblikujejo tudi iskrenost, lojalnost, strpnost, potrpežljivost, primerna mera skromnosti, predvsem pa človečnost. Ob tem pa še doda, da je medicina le servis, ki nam lahko pomaga le, če smo tudi sami pripravljeni aktivno pristopiti in kaj spremeniti v svojih navadah in aktivnostih. »Za zdravje lahko in moramo največ storiti sami, bolezen je resno opozorilo, da grešimo in nismo na pravi poti.« Z radostjo in ljubeznijo spremlja odraščanje svojega Mihe, ravnovesje in energijo pa ji vračajo sprehodi ob Dravi, kolesarjenje, meditacija, glasba in knjige.

6. april 2017

Intervju z Ivico Flis Smaka, dr. med., Moja zdravnico 217



Avtor: Darja Zgonc

Moja zdravnica 2017: Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in regenerativne medicine (Foto: Grega Žunič)

Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in regeneracijske medicine, letošnja prejemnica priznanja Moja zdravnica, je, kot pravi, skorajda zasvojena z medicino. Od nekdaj želi pomagati in s pomočjo različnih znanj najti rešitev za bolnikove stiske in težave. Pri tem stavi na celostni pristop: »Ljudje smo po sestavi enaki, funkcioniramo pa zelo različno. Prav ta različnost nas dela edinstvene, zato vsak od nas potrebuje poseben pristop in posebno terapijo. Zdravnik mora najti terapijo, ki bo bolniku ustrezala, četudi je to pogovor, stisk roke ali sprehod. In v medicini po meri človeka, kakor sama to poimenujem, je prihodnost.«

Ste zdravnica – specialistka fizikalne medicine in rehabilitacije, specialistka akupunkture in kitajske tradicionalne medicine (TKM) z licencami za anti-aging, regeneracijo in prehranska dopolnila, mednarodna wellness svetovalka ... Seznam dejavnosti, s katerimi se strokovno ukvarjate, je dolg – kako bi se sami opisali: ste zdravnica, terapevtka, multiterapevtka?

Z naštevanjem nazivov me spravlja v zadrego. Sliši se morda imenitno in videti so kot lovoričke, a v resnici šteje samo znanje, ki stoji za njimi. In to znanje mi daje moč, da povežujem različne težave in da znam z različnih zornih kotov pogledati in najti odgovore za bolnikove težave. Od nekdaj želim pomagati, najti rešitev za vsakega, ki je v stiski. Od nekdaj želim imeti toliko znanja, da bi lahko rešila vsakogar. A brez človeške komponente ne gre. Rekla bi, da sem človek in ženska, zaljubljena in skorajda zasvojena z medicino.

»Vedno sem bila nekje na robu in vedno prehitra – večinoma sem bila ožigosana kot črna ovca, ki širi krivo vero«, ste pred časom dejali v enem od intervjujev. Je danes še tako?

V času študija sem se učila masaž in nato makrobiotike, postala sem trener shiatsa, kar je bilo za tisti čas (milo rečeno) nenavadno in se ni »spodobilo« za študentko medicine, še manj za mlado zdravnico – raziskovalko. Nemaleokrat sem ujela zbadljivke na ta račun. Vendar se moja trmasta narava ni uklonila, ob specializaciji sem naredila še izpit iz akupunkture v Zagrebu, ki mi ga v mladi državi Sloveniji seveda niso priznali. Zato akupunkture v tistih letih nisem smela uporabljati v praksi. Učila sem se tudi osnov homeopatije in še česa. Kakšen je bil tista leta odnos do teh »vzporednih« terapevtskih pristopov, vemo – na ovire smo naleteli vsi, ki smo se borili za njihovo rabo v medicinski praksi.

Danes je stanje bistveno drugačno, tudi bolniki so bolj ozaveščeni in sami velikokrat iščejo rešitve zunaj meja uradne medicine. In vsak bolnik ima pravico, da se sam odloči za pristop, ki mu je blizu, četudi ga ortodoksna stroka ne priznava. Ob tem se tudi vse več govori o terapevtski svobodi (to je o svobodi zdravnika, da izbira med terapijami, za katere meni, da bi bile za določenega bolnika bolj primerne), četudi nas na drugi strani zakon o zdravniški službi v tej svobodi omejuje, saj lahko izbiramo le med postopki, ki jih naša uradna medicina priznava. Vsi ti dogodki in seveda

leta, ki so pretekla, so spremenili stališča pri vsaj nekaterih kolegih. Že nekaj časa nimam težav in imam s kolegi resnično dobre odnose – ali pa se morda družim samo z enako mislečimi?! Vsi, ki delamo s srcem, namreč vemo, da smo ljudje po sestavi enaki, funkcioniramo pa zelo različno. Prav ta različnost nas dela unikatne in zato vsak od nas potrebuje poseben pristop in različno terapijo. V medicini po meri človeka, kakor jaz to poimenujem, je prihodnost.

Od kod potreba po »hoji po robu«, po preseganju okvirjev klasične zahodne medicine?

Ta hoja po robu je videti tako samo v tej naši mali Sloveniji, v svetu (čez mejo) je prednost, če znaš več in znaš sam s svojimi pristopi pomagati bolniku. Širše kot je znanje, več veljaš in bolj si cenjen. Naša klasična, ortodoksna ali zahoda medicina je stara dobrih 200 in nekaj let, medtem ko šteje tradicionalna kitajska medicina več kot 4000 let, podobno tudi ajurveda in tibetanska medicina. Naša medicina je tehnično dovršena in se nenehno nadgrajuje v vseh diagnostičnih postopkih, kar je izvrstno.

Žal so vzporedno postopke začeli normirati in so ti sedaj strogo razparcelirani, kar je popoln nesmisel, saj bolnik prihaja k zdravniku (na srečo) še v enem kosu in ga je potrebno obravnavati kot celoto. V tem pogledu so vse tradicionalne medicine v prednosti, bolnika namreč obravnavajo holistično. Zato sem pristaš teh tradicij in znanj, saj je človek tisti, ki je v središču pozornosti, medicina pa je njegov servis. Pri bolniku upoštevajo vse: njegovo domače in delovno okolje, način življenja in dela, odnose, prehrano, spanje, gibanje.

Kakšna znanja vam je dala klasična medicinska fakulteta in kakšna izobraževanja na Kitajskem in drugod?

Klasična medicinska fakulteta me je izobrazila v poznavanju anatomije, fiziologije in patofiziologije, tudi farmakologije, če zelo poenostavim. V Zagrebu na podiplomskem študiju so me naučili kolegijskih odnosov in nekaterih prvin v fizikalni in rehabilitacijski medicini, še več tega je bilo na specializaciji v Ljubljani. Kitajska je posebna zgodba, ki jo je težko opisati z besedami, preprosto jo moraš doživeti in dojeti njihovo filozofijo življenja. Kitajska medicina temelji na razumevanju nasprotij in privlačnosti, na petih elementih in štirih letnih časih, na vplivu štirih smeri neba, zajema iz narave in zdravi z naravo. Učinek teh terapij je običajno počasnejši kot učinek zdravil naše medicine, vendar traja dalj časa in (ob pravilni uporabi in izšolanem zdravniku) ni neželenih učinkov.

Od bolnika TKM zahteva, da spremeni svoje navade in dolgoročno sledi priporočilom. Na Kitajskem gredo ljudje k zdravniku takoj, tudi ko imajo za naše pojme nepomembne težave, nikdar ne zavlačujejo in od njih se ne pričakuje da »potrpijo«. Izobraževala sem se tudi v Bruslju, San Diegu, Dubaju, Londonu in na Floridi, kjer sem pridobila ameriške licence iz anti-aging medicine in revitalizacije, kar smo nekako prevedli v »medicina proti staranju«. V času teh izobraževanj sem ponovno zaživela, saj so me trenirali v diagnostiki, terapevtskih pristopih in spodbujali k razmišljanju z lastno glavo. Človeško telo je nekaj izjemnega in v njem potekajo številni procesi, ki jih poznamo in veliko jih je, ki jih ne moremo ujeti – to me žene, da raziskujem in se učim ... Več kot znam, bolj ugotavljam, koliko mi še manjka!

Kako vsa ta znanja uporabljate v praksi?

V praksi uporabljam vse, kar je pri nas na voljo za diagnosticiranje, saj delam v ambulanti zahodne medicine. Tudi vsa sodobna tehnika pa včasih ne poda odgovorov na bolezni. V takih primerih, ko izčrpam vse možnosti v diagnostiki zahodnih tehnik, si pomagam s TKM, s sodobno propedeutiko in vsem, kar sem se naučila v svetu.

Klasična medicina se osredotoča predvsem na bolezni fizičnega telesa, vi zagovarjate celovit pogled na človeka, pomemben je, kot pravite, celoten način življenja. Zakaj?

Vse, kar doživimo, nas oblikuje. Vse, kar pojemo, se zлага v telo. In vse to nas dela takšne, kot smo, vse to nas vodi skozi življenje, tudi v bolezni.

Radi poudarjate, da »ni zadostno le poznavanje telesa, temveč je nujno predvsem dobro poznavanje psihe. Ne le, da umivamo telo vsak dan – tudi dušo moramo nenehno, vsak dan umivati in čistiti.« Kako konkretno?

Ljudje smo različni in ni enotnega recepta. Nekdo rad poje in si pomaga s petjem (v alternativni medicini se to imenuje »terapija z darovi svojega glasu«), drugi pleše, tretji moli. Zelo modna je sedaj joga – kot oblika gibalnih

terapij in tudi kot podpora psihi. Psiha je predsoba duše, pravijo tisti, ki zdravijo z energijami. Tudi meditacije, avtogeni treningi in treningi sproščanja so izvrstni. Seveda izven meja uradne medicine obstajajo še druge tehnike umivanja psihe, pomembno pa je predvsem, da si vsak najde način, da packe, ki so se nabrale čez dan, zvečer dobro očisti. Tako iz telesa, kakor iz psihe.

Psihične, socialne in druge stiske pogosto povzročajo fizične bolezni. Se ljudje, pacienti, tega zavedajo?

Mlajše generacije so drugačne in si večinoma ne dovolijo, da jih kalupi in družbene norme privedejo v stisko. Bolj so svobodomiselnih in manj kompromisov sklepajo. Ljudje srednjih let zvečine vedo, da ne ravnajo prav, a največkrat sami sebe preganjajo z vsem, kar morajo storiti, kar še niso storili in kar od njih pričakujejo drugi. Čeprav vedo, ne znajo ali ne zmorejo izstopiti s tega vlakca smrti, kot ga imenujem sama. Preprosto pozabijo nase. Starejši, ki jih je že doletela kakšna resna bolezenska izkušnja, so običajno bolj modri, vendar se še zmeraj v preveliki meri zanašajo na zdravnika. Razmišljajo v slogu: bo že zdravnik rešil težave in poskrbel zame. V vseh starostnih skupinah najdemo pisano paleto posameznikov – ni pravega vzorca. Različni smo, a vse bolj ozaveščeni: konec čaka vse, sami pa lahko oblikujemo pot do njega.

Marsikdo opozarja, da medicina predvsem zdravi bolezni, prepogosto pa pozablja na ohranjanje »zdravosti«.

Moje osebno mnenje je, da je medicina servis, ki ti lahko pomaga, če si tudi sam pripravljen aktivno pristopiti in kaj spremeniti v svojih navadah ali aktivnostih. Res je v naši državi od zavarovalnice podprta medicina usmerjena zlasti v zdravljenje, čeprav ima tudi ZZZS nekaj preventivnih programov. Res pa je tudi, da medicina, povezana z ZZZS, ni vse, kar znamo zdravniki v Sloveniji. Znamo veliko in mnogo več, a ZZZS vseh storitev ne plača. Tega ljudje še niso v celoti dojeli – da ni vse na napotnico! Za zdravje lahko in moramo največ storiti sami, bolezen je resno opozorilo, da grešimo in nismo na pravi poti.

Kako »odprti« so vaši kolegi zdravniki za drugačne, širše, multiterapevtske pristope k zdravljenju?

V zadnjih letih se je veliko spremenilo, in to na bolje. Večinoma so kolegi odprti, seveda ne vsi – nekateri kot trdnjave preteklosti še vedno trdno slonijo na okopih in negirajo vse, česar ne poznajo. Dejstvo je, da nikoli ne bomo vsi enakih misli. K spremembam največ pripomorejo pritiski bolnikov, zlasti tistih, ki so izkusili pristope v tujini. Veliko se je premaknilo pred leti, ko smo o alternativni in integrativni medicini spregovorili na kongresu Medicina in pravo. Sedaj je to že stalnica in na tem kongresu redna tema. Na tak način se lahko spreminja miselnost in odnos do drugačnosti, tudi v medicini.

Katerim boleznim bi se dalo izogniti, če bi upoštevali različna znanja, ne le klasične medicine?

Debelosti, sladkorni bolezni, povišanemu krvnemu pritisku, manj bi bilo težav z ožiljem na periferiji in manj bi bilo »klasičnih« degenerativnih bolezni gibal, manj kapi in manj demence. Spisek je dolg, saj lahko primeren način življenja vsaj olajša, če že ne odvrne bolezni.

Kaj pa pacienti? Kako »odprti« so za širše, multiterapevtske pristope k zdravljenju in življenju?

Zelo različno, čeprav so moji bolniki v resnici najboljši – praviloma zmeraj najdemo rešitev, s katero so zadovoljni. Moje načelo je: zdravnik mora najti terapijo, ki bo bolniku ustrezala, četudi je to pogovor, stisk roke ali sprehod. Tudi zdravlila in invazivni postopki imajo svoje mesto, a jih je potrebno pravilno uporabljati.

Naš način življenja se verjetno najbolj izrazito kaže pri soočanju s staranjem. Je negativna podoba, ki se drži starosti, češ da gre za obdobje, ko kakovost življenja samo še upada, upravičena ali ne? So bolezni nujno del staranja?

Kot sem že dejala – pomembna je pot, konec je za vsakega od nas neizbežen. In po tej poti lahko gremo samo enkrat – ni ponavljanja! Starost ni bolezen, je le obdobje v življenju. V vsakem obdobju življenja je pomembno, kako ga preživimo in tudi v poznih letih je pomembna kakovost. S tem mislim na drobne trenutke sreče, na igrivost, radost in zadovoljstvo, kar v resnici ni povezano z materialnimi dobrinami in bogastvom. Za zdravje je pomembna notranja energija radosti, pomembno je gibanje, spanje, sprostitvev in seveda hrana. Pri hrani velja, da je manj več. Vse, kar lahko vzamemo iz narave in damo v usta ter zaužijemo, je zdrava hrana. Čim manj industrijsko predelane hrane in pijače, zmernost pri količinah in obrokih. Hrana je pomembna za ohranjanje življenja in ne sme biti uteha ali

zasvojenost.

Kaj vse vpliva na staranje?

Na staranje vpliva vse, kar skozi življenje nalagamo na sebe in v sebe. Različni dogodki, dejanja, pravila, prehrana, sodelavci in partnerji ... – vse to pušča sledi v našem telesu in na njem ter nas najeda. Če v telo vnašamo slabo hrano in se ne gibamo dovolj, če se nenehno utrujamo in izčrpavamo ter premalo spimo, če pretiravamo z delom in nenehno gojimo negativna čustva, če imamo nerazrešene ali slabe odnose, potem se naša energija nenehno porablja, kar vodi v utrujenost in pospeši staranje. Naše telo se obrablja, podobno kot vsak material. Sami si ves čas želimo mladostnih energij – želimo si enako energijo, kot smo jo imeli pri 20 letih.

Vendar žal to ne gre: garancija nam poteče nekje pri 40 letih, zaradi neprimerne načina življenja lahko tudi že prej. Zato si moramo zastaviti cilje in čim bolj natančno opredeliti: kaj želimo početi, kaj doseči, kaj in kdo je dejansko vreden našega časa in naše vitalnosti? Pomembno je, da vse, kar počnemo in česar se lotimo, delamo z veseljem. Pomembno je, da znamo ločiti pomembno od nepomembnega, da prepoznamo slabo in da vztrajamo, kadar ne gre vse gladko. V vsakem obdobju življenja je potrebna dobra energija in pri vsakem upadu le-te bi morali takoj ukrepati. Takoj moramo telesu pomagati in čim prej ugotoviti vzrok, odkriti morebitne težave in poiskati »manke« v telesu, ki jih je običajno več.

Ob tem velja omeniti, da se nekateri rodimo z več, drugi z manj energije. Veliko, zelo veliko je odvisno od načina našega življenja, velik vpliv pa ima tudi naša genetika in predvsem stanje mame oziroma staršev v času oploditve in nosečnosti. Pomembno je, na kakšen način in kam peljemo svoje življenje. Za vse, kar si pridelamo (a ne zaznamo) do približno 30. leta starosti, pride račun kasneje in ta račun plačamo z lastnim zdravjem.

Kako ublažiti negativne posledice staranja? Kakšen je recept za dolgo in kakovostno življenje? Kaj lahko storimo sami?

Še najmanjša napaka so gube. S sodobnimi kirurškimi in nekirurškimi pristopi jih lahko kaj hitro odpravimo. Tiste globlje rane, ki smo jih zadali telesu, vključno z ranami na zdravstvenem stanju, so veliko težji zalogaj. Najprej zraste želja, ki ji mora slediti odločitev in ta mora biti trdna. Ob tem naj bo prisotno zavedanje, da kljub korenitim spremembam v vsakodnevnih navadah ne bo tako velikih sprememb v počutju, vsaj na začetku ne. Tako kot ni čudežne tablete, ki bi pozdravila vse težave. Nujno je opredeliti svoje šibke točke, slabe navade in si zastaviti cilje, kako to spremeniti.

Zasnovati moramo urnik in načrt (po malih korakih), ki bo naše vodilo za uresničitev teh sprememb. Vsekakor naj bodo cilji realni in takšni, da so odvisni od nas samih: vsak dan ob desetih zvečer v posteljo, spim vsaj sedem ur, vsaj ena ura gibanja dnevno, zaužijem vsaj 2 litra tekočine, ne pijem gaziranih pijač in alkohola, ne jem bele moke in kupljenih sladici, kruh in pecivo pečem doma iz polnozrnate kmečke moke, redno meditiram, nosim oblačila iz bombaža in naravnih vlaken ... Na tak način začnemo spreminjati svoje navade in odnos do sebe, s tem pa tudi svoje zdravje. Kadar pa so spremembe v počutju velike in se že kažejo resne zdravstvene težave, je seveda potrebno poiskati pomoč. V medicini se vedno najde prava rešitev za vsakega, tako kot pri krojaču: medicina po meri stranke, od katerih vsaka potrebuje svojo rešitev.

Kako sami, ob napornem delu in nenehnih izobraževanjih, lovite oziroma ohranjate ravnotežje, kaj so vaši »ventili«?

V prvi vrsti skušam slediti svojim ciljem in biti zvesta sami sebi, tudi v poslu. Skušam biti korektna in lojalna ter strpna in tolerantna. Tudi primerna mera skromnosti ni odveč. Sicer pa živim tik ob Dravi in neizmerno cenim mir, ki mi ga daje reka: je stabilna in mirna, tudi ob neurjih ve, kam. Največji ventil pa je zagotovo Miha, sin, pri katerem sem nenehno v precepu. Venomer me spremlja občutek, da bi mu morala dajati veliko več, hkrati pa me vedno znova preseneti, ko vidim, kako vpija vse, tudi takrat, ko ni namenjeno njemu. Veliko si vzame kar sam, tako spotoma, ob meni, vsak dan. In seveda tudi od drugod in od drugih. Njegova neizmerna mlada in čista energija me velikokrat preseneti, pogosto se česa naučim. Sicer pa si ne znam predstavljati svojega življenja brez hoje in kolesa, brez rednih dnevnih meditacij. In tudi ne brez svojega dela, sanjarjenja in snovanja.

7. april 2017

V novi Vivi, reviji za boljše življenje

Avtor: Viva

Viva, revija za boljše življenje; št.281, april 2017



V aprilski Vivi preberite:

Moja zdravnica 2017: Ivica Flis Smaka, dr. med., spec. fizikalne in regenerativne medicine

Že 21. leto zapored so znova zmagali toplina, dobri medčloveški odnosi, vzajemno spoštovanje, zaupanje in etika v vseh postopkih zdravljenja. To so odlike več kot 2.600 zdravnikov, ki ste se jim letos zahvalili z glasovanjem v naši akciji. Čeprav poimensko ne moremo navesti vseh, nam je v veliko čast in veselje, da vam predstavimo tiste, ki so se povzpeli najvišje.

Letos je največ glasov prejela zdravnica, ki ste jo naši bralci in bralke že lahko spoznali, saj je nedavno za *Vivo* pripravljala prispevke. **Moja zdravnica 2017** je postala Mariborčanka **Ivica Flis Smaka**, dr. med., spec. fizikalne in regenerativne medicine, ki za svoje paciente skrbi v zasebni ambulanti. Nedaleč stran ste izbrali tudi **Mojega pediatra**, ki je postal **Damir Dabranin**, dr. med., spec. pediatrije, iz zasebne pediatrične ambulante v Slovenskih Konjicah. Na primorskem koncu ste izbrali **Mojega**

zobozdravnika, **Gina Tuljaka**, dr. dent. med., iz Zobozdravstvene ordinacije Dentes v Kopru ter **Mojega ginekologa**, mag. **Boštjana Lovšina**, dr. med., spec. ginekologije in porodništva, iz Splošne bolnišnice Izola. **Moja družinska zdravnica** je postala **Jana Plavc**, dr. med., spec. splošne medicine, ki dela v ZD Kamnik, v Ljubljani pa ste izbrali še dr. **Erika Breclja**, dr. med., spec. splošne in abdominalne kirurgije, ki dela na Onkološkem inštitutu in je zato prejel naziv **Moj onkolog**, ter **Mojega specialista**, mag. **Igorja Tekavčiča**, dr. med., spec. nevrokirurgije, iz UKC Ljubljana.

V *Vivi* boste lahko bolje spoznate letošnji izbor najbolj cenjenih zdravnikov, ki se zahvaljujejo za podporo in upajo, da bodo tudi v prihodnje upravičili svoj naziv.
